

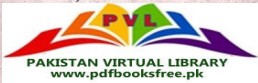
نئی پستی اور سرب

PDFBOOKSFREE.PK

ڈاکٹر محمد انور بی بی

ٹیلی پیچھے کی تحقیق پر مبنی ایک کتاب

ٹیلی پیچھے اور مراقبہ



مرتبہ: ڈاکٹر محمد انور پراچہ

شعبہ پاکستانی
نیوآر دو بازار
نوید اسکواڈ کراچی

فہرست

ہمدرد حقوق بحق پبلشرز محفوظ ہیں

صفحہ	عنوان
۷	۱- ٹیلی پیٹھی کیا ہے؟
۱۵	۲- ٹیلی پیٹھی اور اس کے علی طریقے
۶	اقسام
۱۶	خصوصیات
۱۷	ماحول
۷	ڈیوڈ ہونے کا طریق کار
۱۸	منزل کا تعین
۱۹	پہلی منزل
۶	آسان علی اور ذاتی مشقیں
۲۱	پہلی علی مشق
۲۴	۳- ٹیلی پیٹھی ایک علم / سائنس
۲۵	سائنس کی مشقیں
۲۷	توجہ -
۲۷	{ پاکیزگی اور صفائی -
۲۸	اعصاب - افکار

نام کتاب ٹیلی پیٹھی اور راقہ

پرنٹر خالد پرنٹر کراچی

پبلشرز شمع بک اینڈ پرنٹری کراچی

پیننگ ذکا اللہ بھٹی

قیمت ۱۰ روپے

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY

www.pdfbooksfree.pk

صفحہ	عنوان
۷۶	۱۰۔ تحت الشعور اور اس کی مخفی قوت۔
۷۷	ماہیت افکار
۸۰	نورانی پیکر
۸۳	توجہ اور اس کی طاقت
۸۵	۱۱۔ شمع مینی کے خواص
۸۶	احساس کمتری
۸۷	ذہن کی صفائی
۹۰	{ آزاد گوئی
۹۱	تخلیل نفس
۹۲	تلازمہ خیال
	آزاد نگاری

صفحہ	عنوان
۳۲	۴۔ مظاہر فطرت۔
۳۵	پودوں پر ٹیلی پیتھی کے اثرات
۳۷	منقول شدہ توانائی
۳۹	روحانی موجودات
۴۱	۵۔ ٹیلی پیتھی کے خیالات کی تصویریں۔
۴۲	بولتی ہوئی روح
۴۳	جنتر منتر
۴۴	۶۔ ٹیلی پیتھی کے بنیادی اصول۔
۴۷	معقنی قوت پیدا کرنا
۴۹	شمع مینی
۵۱	۷۔ ٹیلی پیتھی۔ جدید تحقیقات۔
۵۴	خیالات کی تصویر کشی
۵۵	۸۔ ٹیلی پیتھی غیر معمولی حس ادراک اور روحانی قوتیں۔
۵۹	۹۔ ٹیلی پیتھی اور مراقبہ۔
۶۳	منتر لوگ
۷۰	کشف
۷۱	ابہام
۷۲	

ٹیلی پیٹھی کیا ہے ؟

ٹیلی پیٹھی کیا ہے ؟

کیا یہ وجدان ہے ؟

کیا اس کا واقعی کوئی وجود ہے ؟

یہ کس طرح ظاہر ہوتا ہے ؟

کیا اس کے لیے کوئی خفیہ عمل کرنا ہوتا ہے ؟

کیا یہ کوئی تعمیری قوت ہے ؟

کبھی آپ کو ایسا حسرت انگیز تجربہ ہوا ہے جو کچھ میں نہ آ سکے ؟

احمد لاہور گیا ہوا تھا۔ وہ جس کام کے سلسلے میں گیا تھا اس کے لیے ابھی چند

روز اور قیام کرنا تھا۔ سہ پہر ۳ بجے اس کی طبیعت بہت گھبرائی۔ اسے بار بار یہ محسوس

ہوا جیسے فرقان اسے آواز دے رہا ہے۔ وہ اپنے دس سالہ بچے فرقان سے بہت

محبت کرتا تھا۔ وہ اپنا کام ادا ہو کر چھوڑ کر پہلے دروازے واپس کراچی پہنچا۔ گھر پہنچنے

پہلے ہی اسے معلوم ہوا کہ فرقان ایک حادثے میں زخمی ہو کر ہسپتال داخل ہے۔ احمد مدد حاصل ہو کر



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

کے نام ایک خط بھی کھڑا۔ لیکن خاک میں ہوانہ کرنے سے قبل اس نے سوچا کہ پہلے اپنے پیشترے رابطہ کرے..... لیکن پھر ٹیلی فونی طور پر ایک اور خیال ذہن میں پڑی خدمت کے ساتھ کوئٹہ کا اس کا رپورٹر دوست اس سے خود رابطہ کرے گا۔ خیال انشاء یہ تھا کہ اس نے کتاب کا مسودہ اور خط اٹھا کر رکھ دیا اور اپنے پیشتر کو خط لکھ دیا۔

اس کا خیال درست نکلا اور نواہ اس کے رپورٹر دوست کا خط لکھ کر کے مرکزی خیال کا خاکہ بھی ساتھ ہی موصول ہوا۔ آپ حیران ہوں گے کہ مرکزی خیال کی تفصیلات ہی نہیں بلکہ کتاب کا نام بھی وہی تھا جو مارک ٹوین نے سوچا تھا۔ چوں کہ دونوں کے درمیان خط و کتابت بھی گزری ہے اس سے نہیں ہوتی تھی اس لیے خاصے کے باوجود ایک ہی خیال کا ایک وقت دو ذہنوں میں پیدا ہونا افسوسناک چیز میں اتنی حیرت انگیز یکسانیت کو ہم ٹیلی فونی طور پر تسلسل خیال (THOUGHT TRANSFERENCE) کے علاوہ اور کیا نام دیں گے۔

ذہنی تسلسل یا جیجی ایک ایسا ہی عمل ہے جس کی بیش کوئی نہیں کی جاسکتی۔ اس کی مثال ہم میدان سے دے سکتے ہیں..... خیالات ایک وقت ایک دوسرے ذہن کو اسی طرح ترسیل ہوتے ہیں جیسے ٹیل گران کے ذریعے کیا قپ نے فضا کے ذریعہ اپنے خیالات کی ترسیل کا تجربہ کیا ہے؟ آپ کو کیا یہ شخص کو منتخب کریں جس کی پشت آپ کی جانب ہے۔ وہ غولہ شرک پر چل رہا ہو یا کسی جگہ بیٹھا ہو

ہسپتال پہنچا۔ اس کی بیوی نے دوتے ہوئے چلنا کر فغان کا آپریشن ہو رہا ہے ابھی تک پورا ہوش نہیں آیا۔ بس بار بار آپ کو پکارتا ہے؟
فغان جب محنت یاب ہو کر گھر آگیا تو احمد کی بیوی نے پوچھا "آپ کو حادثے کی خبر کس نے دی؟ میں نے تو سب کو منع کر دیا تھا۔"

احمد نے مسکاتے ہوئے جواب دیا "کسی نے بھی نہیں..... بس میری طبیعت گھبرائی اور ایسا محسوس ہوا جیسے فغان مجھے آواز دے رہا ہے اور میں سب کام چھوڑ کر آگیا۔"

آپ اس تجربے کو کیا نام دیں گے؟
مارک ٹوین (MARK TWIN) جس نے ٹیلی فونی پرست کام کیا ہے، اپنے تجربے بیان کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

ایک رات جب وہ بستر پر لیٹا ہوا تھا اس کے ذہن میں اچانک خیال آیا۔ یہ وہاں کی چاندی کی دکانوں پر ایک کتاب کون نہ لکھی جائے۔ کہانی کی تمام تفصیلات ایک تسلسل کے ساتھ ذہن میں آئی جلی گیشن تریاں ملک کہ اس کے ذہن نے نام بھی تجویز کر لیا

THE GREAT BONANZA

مارک ٹوین نے بستر سے اٹھ کر قلم اٹھایا اور کہانی مکمل کر لی۔ مسودہ تیار ہو گیا تو اسے اپنے ایک دوست اور رپورٹر کا خیال آیا۔ جو کبھی اخبار میں ساتھ کام کرتا تھا۔ اس نے یہ کہانی کا مسودہ اپنے دوست کو روانہ کرنے کا فیصلہ کیا اور اس

کی طرف منسوب کیے گا۔

ذہنی شئی جتنی کے ذریعے بعض تجربات افسانوں کی طرح مشہور ہیں۔ امریکہ کا ایک مشہور مقرر بی سنڈے (BILLY SANDAY) ہر تقریر سے پہلے آئینے کے سامنے ڈھک کر شئی کیا کرتا تھا وہ آئینے کے سامنے اسی طرح جینٹنا، دھاتا اور ڈھائی تاثر کے انداز اختیار کرتا جیسے سامعین کے سامنے کھڑا تقریر کر رہا ہو۔۔۔ اس طرح وہ ایک ایک لفظ اپنے لاشعوری ذہن پر نقش کر لیتا تھا تاکہ بروقت اسے یاد آ سکے۔ اس کے بہترین غلیب ہونے کا یہی راز ہے جس سے وہ اپنے سامعین کو مسحور کر لیا کرتا تھا۔ کاروسو (CARUSSO) کا شمار دنیا کے بہترین موسیقاروں میں ہوتا ہے۔

وہ بھی اپنی ڈرنگ ٹبل کے آئینے کے سامنے بیٹھ کر گانے کی مشق کیا کرتا تھا۔ وہ پوری آواز کے ساتھ بار بار یہ لگاتا تھا "میں کاروسو ہوں.... میں کاروسو ہوں" اس طرح وہ اپنی عظمت کا تصور اپنے لاشعوری ذہن میں مرتب کر لیا کرتا۔ بلاشبہ وہ ایک عظیم موسیقار تھا۔

ڈننجر (DUNINGER) مثلی بیٹھی میں ہدایت کی ایک مثال ہے وہ پولیڈو چیزوں کی تفصیلات اسی قوت کے ذریعے نقاب کر دیتا تھا۔ اسٹین میز (STEINMETZ) نے ایک انجین ايجاد کیا۔ اس انجین کا ڈیزائن کاغذ میں پیسٹ کر لیک ڈیسے میں بند کر دیا۔ اس تمام تر احاطہ کے باوجود ڈننجر نے مثلی بیٹھی کی قوت سے انجین کی تمام تفصیلات مجمع کے سامنے بتلا کر سب کو حیران کر دیا۔

ہو۔ آپ اپنے خیال کی تمام تر تصویر اس پر مرکوز کر دیں۔ پوری شدت کے ساتھ اپنے خیال کے ذریعہ اس سے کہیں کہیں میری طرف دیکھو خیالات کی ایسی توانائی جب اسکے ذہن کے فلسفے پر ٹکرائے گی تو اس کے ذہن کو خود بخود متحرک ہوگی اور وہ پلٹ کر آپ کی طرف دیکھے گا۔

مابعد النسیات کے ماہر برن فرزن نے ذہنی شئی جتنی کی قوت کا مظاہرہ اچھوٹی کے ذریعہ کیا۔

وہ جمع میں سے کسی ایک شخص کو منتخب کر لیتے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعہ یہ حکم ترسیل کرتے کہ میری طرف دیکھو۔ وہ شخص یقینی طور پر سر گھما کر ان کی طرف دیکھتا جو اس بات کا ثبوت ہوتا کہ اس نے فوراً پیغام وصول کر لیا ہے۔

برن بھی برن فرزن کے اس طریقے کی مشق کی اور کامیابی حاصل کی۔ اس کے لیے مسلسل مشق کی ضرورت ہوتی ہے..... اور پھر بھی ضروری نہیں کہ ہر شخص اس میں کامیاب ہو جائے کیونکہ یہ وہ حسی قوت اور اکبے جو ہر ایک میں اتنا توانا نہیں ہوتی ہے۔

اس قوت کی آزمائش کے لیے شرک مناسب جگہ ہے کیونکہ یہاں اجنبی افراد پر آپ اپنی قوت کا امتحان کر سکتے ہیں اس کے علاوہ بس یا کسی اجتماع کا مقام جہاں آپ سامنے بیٹھے ہوئے افراد میں سے کسی ایک کو اپنے تجربے کے لیے منتخب کر سکتے ہیں۔ آپ میں کو بھی منتخب کریں اس سے اپنے ذہن کے ذریعے بات کہیں۔ آپ کی نگاہ اس کے سر پر مرکوز ہو۔ پوری توجہ کے ساتھ۔ اب آپ دیکھیں گے کہ وہ مرکز آپ

ڈنجر کی داستان بڑی حیرت انگیز ہے اس نے یہ ہمارے اپنے اسکول کے زمانے میں ہی پروان چڑھا لی تھی۔

وہ بچہ خانی میں تو کمزور تھا۔ حساب تو اسے بالکل نہیں آتا تھا۔ اس مضمون میں وہ سب سے نیچے تھا لیکن ایک دن اس میں حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوئی۔ میجرزانی خود ہر اس نے تمام سوالات درست حل کر دیے جب اس نے یہ بتلایا کہ اس نے گھر حساب کی کوئی مشق نہیں کی تھی تو اس کے استاد کو بڑی حیرت ہوئی جب اس نے ڈنجر سے پوچھا کہ اس نے سوالات کیسے حل کیے تو ڈنجر نے جواب دیا۔ "انداز سے" ایس میں نے اپنے ذہن میں سوچا اور حجابات خود بخود آتے چلے گئے۔۔۔۔۔ اس کے علاوہ وہ کچھ نہ بتا سکا۔

دراصل ڈنجر نے کلاس میں صرف یہ کہا تھا کہ آگے بیٹھے ہوئے ذہین طلبہ کے ذہن پر دھچک دی تھی اور ان کے ذہن کو پڑھ کر سوالات کا حل معلوم کر لیا تھا۔ اس وقت اس کو یہ نہیں معلوم تھا کہ اس کی یہ حیرت انگیز صلاحیت پروان چڑھ کر زندگی میں کتنا کام آنے لگی تھی۔ یہی اسے اس کا اپنی اس صلاحیت کا تجربہ ہوتا گیا۔ وہ کلاسیاں کی منتیں لے کر آ گیا۔ اٹھارہ برس کی عمر میں اس نے اپنی اس صلاحیت کا پہلا تجربہ اپنے افسر پر کیا اور اسے پہنچ پر بیان بھی اس نے اسی تکنیک کے ذریعہ ایسی مینز کا ذہن پڑھ کر لوگوں کو حیران کر دیا۔ وہ حاضرین کے سوالات کو استادان کے ذہن کو پڑھ کر درست جواب دے دیتا ہے۔ ٹیلی جیسی کی قوت کا اسلی ترین کا شہرہ تھا۔ لوگ اس کی صلاحیت پر

حیران رہ جاتے۔

ڈنجر ٹیلی جیسی کے تجربے اور مشق کے لئے آپ میں بھی اپنی صلاحیتوں پر مکمل اعتماد ہونا چاہئے۔ اس علم میں کیا بیاہ ہوئے والوں میں استاد کی قوت پسند کمال پر ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے مل کی صلاحیت پر کمال یقین نہ ہو تو آپ کو کسی سے شک کرے گا۔ باہر نہیں جاسکتے۔ اپنا مذکورہ کول کر زبان سے الفاظ لگا نہیں کر سکتے آپ اس یقین اور استاد کے بغیر کچھ بھی نہیں کر سکتے۔

ڈنجر ٹیلی جیسی اسی داخلی انداز میں پروان چڑھتی ہے۔ ہر انسان میں وجدان کی قوت ہوتی ہے، کسی میں کم اور کسی میں بیش۔ ذہن میں ایک خیال کو نہتا ہے ایک احساس بالکل الہامی انداز میں زندہ ہوتا ہے۔ آپ کو پہلے سے اس کی بالکل توقع نہیں ہوتی۔ وہ جو مواد ہے کہ شیطان کا تصور کیا اور وہ حاضر ہو گیا۔ اس لحاظ سے بالکل درست ہے۔

آپ نے کسی شخص کے متعلق سوچا اور وہ سامنے آمو جو ہوا۔ کسی کو فون کرنے کا خیال ذہن میں آیا۔ فون کی گھنٹی بجی اور اس کی آواز سنائی دی، دور دراز یہ ٹھیکے دوست کو خط لکھنے کا ارادہ کیا، آپ کا خط ڈاک میں سپرد ہوا اور دوسرے دن اسی دوست کا خط موصول ہو گیا۔۔۔۔۔ یہ سب معجزہ نہیں خیالات کی ترسیل کا کوشش ہے جسے ہر ٹیلی جیسی کہتے ہیں۔

آپ کا ہر خیال۔۔۔۔۔ بغیر ٹیکہ وہ تربیت یافتہ ہو۔۔۔۔۔ ڈنجر ٹیلی جیسی کی منزل کی سمت آپ کے سفر کو آگے بڑھاتا ہے۔

ٹیلی پیجی اور اس کے عملی طریقے

تجزیہ

پروفیسر ہورل ہارٹ نے خیالات کی تریس کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

اقسام

- ۱۔ پیناس کے ذریعے خیالات کی تریس
 - ۲۔ انڈکازوم کے ذریعے خیالات کی تریس
 - ۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی تریس
- جدید طریقے
- قدیم طریقے
- ذاتی طریقے

ذہنی ٹیلی پیجی آپ کی زندگی میں ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہ آپ کو ذہنی قوتوں اور صلاحیتوں کے درجہ کمال تک پہنچا سکتی ہے۔ کیسے.....؟

آپ کا ایک شعوری ذہن ہے..... ایک لاشعوری ذہن ہے..... اور ایک مادرائی شعور کا ذہن ہے جو شعور کی بلند ترین منزل ہے۔ شعوری ذہن اکیلا اس مقصد کو نہیں حاصل کر سکتا۔ آپ کو ان تینوں اذہان کا استعمال سیکھنا ہوگا اس میں ذہنی ٹیلی پیجی کا تیر شامل کر دیجیئے۔ آپ کی کان میں صمت، ہم آ، جگل، صرست اور طمانیت کی دولت حاصل کرنے کی ہر صلاحیت آجائے گی۔



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

بہرہ جسم کے بد و بیکش میں یعنی اورنگ کا زقوجہ کے ذریعے نمبر ۲ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے اور بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

ماحول

مثلی ہتھیلی کے عملی تجربے کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا بہت مزوری ہے یا بل اور معمول کو مثلی ہتھیلی کے عمل کے بارے میں معلومات کا ہر تالار میں ہے یا بل اور معمول کا ذہن سکون ادا سوری کی حالت میں ہونا چاہیے۔ وہ جگہ جہاں آپ عمل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ شور و غل سے پاک رہنی چاہیے۔ اس سلسلے میں ہم تفصیل گذشتہ صفحات میں بتلا چکے ہیں۔ اب آئیے مابہرہ کے بتلائے ہوئے طریقہ کار کا مطالعہ کریں۔

ڈیوڈ ہوئے کا طریقہ کار

ہم نے ڈیوڈ ہوئے کے نزدیک طریقوں کے بارے میں آپ کو پہلے ہی تمام تفصیلات بتادی ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ مثلی ہتھیلی کی عمل مشق سے پہلے ان کا دوبارہ مطالعہ کر لیں۔

ہوئے نے واضح طور پر کہا ہے کہ ای ایس پی صرف جی لوڈاک نہیں ہے بلکہ انسانی نفس کا ایک مکمل حصہ ہے۔ ہم اس کو بے کردہ ہوتے ہیں لیکن بہت کم افراد اس قوت کو

اسی طرح بد و بیکش میں مکمل ترسیل خیالات (ESP PROTECTION) کی آٹھ خصوصیات بتائی ہیں۔

خصوصیات

- ۱۔ اشیاء اور واقعات کا تفصیل مشاہدہ۔
- ۲۔ وعدہ دار قافلے پر اس کا روحانی عکس نظر آنا۔
- ۳۔ ماحول کو ملم ہونا چاہیے کہ اس کا خیال عکس معمول کو نظر آ رہا ہے اور اس کا معمول سے رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔
- ۴۔ خود ماحول کو اپنا جسم روحانی حالت سے نظر آنا یعنی اس کی روح کا جسم سے باہر جا کر مادی جسم کو دیکھنا۔
- ۵۔ اس کو یا احساس ہونا کہ وہ کسی دوسرے کے جسم پر قابض ہے۔
- ۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا یا تیرنا۔
- ۷۔ روحانی جسم کا مادی چیز مثلاً دروازے گزر جانا۔
- ۸۔ اس کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرتے ہوئے محسوس کرنا۔
- ۹۔ انہوں نے سائنسی تحقیق کے ذریعے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ
- ۱۰۔ نمبر ایک جسم کے بد و بیکش میں نمبر ایک خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اشیاء اور واقعات کا تفصیل جانوہ اور نمبر ۲ سے ۸ تک کی خصوصیات کے سلسلے میں طریقہ کردہ ہوتا ہے۔

استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں یہ قوت مند مل پڑ کے رہ جاتی ہے۔

منزل کا تعین

یہ اندازہ کرنے کے لیے کوئی قیمتی کے استعمال میں آپ کہاں تک کامیاب ہو سکتے ہیں پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس وقت آپ کس منزل تک پہنچے ہیں۔ اس لیے پہلے آپ کو ابتدائی زندگی میں مشقتوں میں صدارت حاصل کرنی چاہیے۔ جب آپ کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ کی فنی قوت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اور کس اداک ابتدائی منزلوں کو کامیابی کے ساتھ سر چکا ہے تب عملی مشق کی منزل میں قدم رکھیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گھر کے افراد اور دوستوں کے ساتھ مشق کیجئے۔ اب تک جو طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان پر باری باری تجربہ کر کے یہ اندازہ کیجئے کہ آپ کو کس میں زیادہ کامیابی ہوتی ہے۔ اس طرح ٹیلی فنی کی صلاحیتیں ادا جا کر ہوں گی اور فنی باری آپ مشق کریں گے اتنی ہی آپ میں منتقلی آتی چلے گی۔

بد قسمتی سے بیشتر لوگ ٹیلی فنی کو ایک تفریحی مشغلہ تصور کر کے سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس کی تکنیک سے زیادہ نتائج حاصل کرنے میں دل چسپی لیتے ہیں لیکن کوئی بھی علم اس طرح حاصل نہیں ہوتا۔ آپ پہلے ٹیلی فنی کو ایک علم تسلیم کیجئے اور جس طرح کسی اور علم کو سیکھا جاتا ہے اسی طرح علم پر بھی توجہ دیجیئے۔

پہلی منزل

ٹیلی فنی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احساس ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا لیکن جسے تیرنا نہیں آتا وہ پانی سے ڈرتا ہے تیرا کہ کان وہ لوگ جلد سیکھ لیتے ہیں جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا اسی طرح ٹیلی فنی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو کما کی کا خوف نہیں ہوتا۔

آسان عملی اور ذاتی مشقیں

آئندہ جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً پسورڈ اٹھا لیتے ایک لمحہ رک کر فون کرنے والے کا تصور کیجئے۔ اپنی قوت اور ادراک کے ذریعے اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیجئے۔ کون فون کر سکتا ہے؟ اس بارے میں بہت زیادہ وضاحت میں نہ الجھیے صرف یہ فیصلہ کیجئے کہ وہ گھر یا خاندان کے افراد میں سے کوئی ہے یا شناساؤں میں اور پھر ذہن میں جو فیصلہ کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسیور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ معلوم ہو جائے کہ کون ہے۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں تحریر کرتے رہیے تاکہ اس پر کارڈ سے یہ اندازہ ہوتا رہے کہ آپ کی اور ان کی حس صلاحیت، اکس حد تک پروان چڑھ رہی ہے۔ اس قسم کے تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے۔ نتائج بہتر ہوتے چھا

رہے ہیں بعض افراد کو اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ ان کے اندازے ابتدائی سے بالکل درست نکلتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت نے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کیجئے ایک لمحہ رکھیں ذہن میں فون کرنے والے کا تصور ابھرنے دیجئے۔ فون کار میوراٹھا کر بات کیجئے تاکہ تصدیق ہو جائے کہ یہ تصور کس حد تک درست تھا اور پھر تیسرے فون کیجئے۔ اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کیجئے کہ فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے کیوں فون کیا ہے۔ اس کے لیے بھی وہی طریقہ دہرائیے اور یہ تیسرے فون کرنا نہ سمجھ لیئے۔

بعض دنوں تک اس مشق کے بعد آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کے اہل ہو جائیں گے۔ اور فون کی گفتنی بھی اور دھڑکے آپ کے ذہن میں یہ تمام باتیں واضح ہو جائیں گی بلکہ ایک منزل ایسی آئے گی کہ آپ کو پہلے سے یہ اندازہ ہو جائیگا کہ گاہک فون کی گفتنی پہنچنے والی ہے۔

”یہ ڈیوڈ ہوئے کا بنیادی فارمولہ ہے جس سے مثیلی جتنی کی صلاحیت بڑھ سکتی ہے میں اس بات کی تصدیق کرتا ہوں کہ بے حد ٹوڑے کیونکہ میں نے خود اس کی مشق کی ہے صرف ایک ہفتے کی مشق کے بعد جس میں دو روز آٹھ دس گائیں ہوتی تھیں میری

کامیابی کا تناسب دس فیصد سے بڑھ کر ۵۰ فی صد تک پہنچ گیا تھا یعنی میں فون کرنے والے کو فوراً شناخت کر لیا کرتا تھا اور درسیور اٹھاتے ہی اس کی تصدیق ہو جاتی تھی۔ جان گارڈن نے ان الفاظ میں ذاتی تجربے کی تصدیق کی ہے۔

اس مشق کا دوسرا لگانہ یہ ہے اول یہ کہ ایک حد تک آپ میں ای ایس پی کا اعتماد پیدا کرتی ہے جو آپ کو آئندہ مشقوں میں بہت مہاؤن ثابت ہوگا۔ دوسرے آپ نتائج کا جو ریکارڈ رکھتے ہیں اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ کتنی جتنی کی صلاحیت آپ میں کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے اور اب تک آپ کامیابی کے کس درجے تک پہنچ چکے ہیں اس لیے آپ کی وہ نفسی قوت بھی اجاگر ہو کر سامنے آئے گی جس سے آپ اب تک بے خبر تھے لیکن اگر نتائج زیادہ امید افزا رہی ہوں تو بھی یہ نہ سمجھ لیئے کہ یہ ابھی عمل کی ابتدا ہے اور آپ نے اس راہ پر ابھی پہلا قدم اٹھایا ہے جس سے براس سے پہلے کسی سفر نہیں کیا تھا۔

پہلی عملی مشق

اب دوسری منزل کسی کو شریک کار بنا کر مشق کرنے کی ہے۔

آپ کا پارٹنر یا شریک کار کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہیئے۔ یہ ہم پہلے بتا چکے ہیں۔ موزوں افراد کا انتخاب اس لحاظ سے کیجئے جس سے آپ کا قریبی تعلق اور ذہنی رابطہ ہو۔ اس کام کے لیے شوہر اور بیوی کا جوڑا سب سے بہتر ہوگا۔ بشرطیکہ

دونوں اسی ذہنی رابطے کے لیے دل سے رضا مند اور تیار ہوں۔

اس کے بعد یہ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ دس دن تک عقلی تجزیے کے پیغامات ارسال کرتے رہیں گے اور پھر اپنے ذہن کو ان پیغامات کے وصول کرنے کے لیے تیار کر لیجئے اس کے لیے پختہ قوت ارادی کی ضرورت ہے کیوں کہ عام طور پر لوگ بے سوچے سمجھے ذہن میں آنے والے خیالات کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور ان کو تو بے ہنگم خیال تصور کر کے بالکل توجہ نہیں کرتے۔ حالانکہ یہی خیالات جو اچانک ذہن میں ابھرے ہیں ایک اشارتی پیغام (TELEPATHIC MESSAGE) ہو سکتا ہے جو آپ کے پارٹنر سے بھیجیے۔

فرم کر لیجئے کہ شوہر اپنے دفتر میں کام کر رہا ہے اور بیوی گھر میں کھانا پکا رہی ہے۔

بیوی کو خیال آتا ہے کہ اسے ممکن کی ضرورت ہے اور وہ عقلی تجزیے کے ذریعے شوہر کو یہ پیغام دیتی ہے کہ وہ اپنی پرکھن لیتا ہوا آئے۔ چونکہ یہ پیغام

ایک فوری اور عملی ضرورت سے تعلق رکھتا ہے اس لیے اس کو کاروباری ایسیس بی (PRAGMATIC ESP) کہتے ہیں اور یہ بے حد مؤثر ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں ایک فوری ضرورت کا احساس کارفرما ہوتا ہے۔

اس کی مختلف صورت بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً یہ کہ شوہر اپنی بیوی کو ٹیلی پتھی رابطے کے ذریعے پیغام دے کہ کسی خاص کھانے کی فرمائش کرتا ہے اگر ایسا ہے تو اس بات کا

مزدور خیال رکھیے کہ یہ پیغام اسٹاپلے ارسال کیا جائے کہ بیوی کھانا تیار کر کے (شوہر کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ کھانا پکائے کی تیاری کس وقت شروع ہوتی ہے) دونوں صورتوں میں ٹیلی پتھی کی یہ مشق بہترین اور مثالی ہوتی ہے کیوں کہ یہ آپ کی زندگی کے روزمرہ معمول سے تعلق رکھتی ہے اور جب اس میں کامیاب ہونے لگتی ہے تو زندگی میں ایک مفید اور کارآمد مقصد پورا ہوتا ہے اور ایک بامقصد ضرورت کی تکمیل ہوجاتی ہے اس کے علاوہ جہاں اس سے عملی ضرورت پوری ہوتی ہے وہیں شوہر اور بیوی کے درمیان ایک نیا اور گراں قدر باقی رابطہ بھی قائم ہوتا ہے ایک ایسا خفیہ رشتہ اور رابطہ جو ان کی ازدواجی زندگی کو ایک خاص مسرت عطا کرے گا۔

اس مشق کو کامیاب بنانے کے لیے چند بنیادی اصولوں پر قائم رہنا لازم ہے۔

امین
PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

ترجمانی ریڈیم سے حاصل ہوتا ہے۔

ارنکا تو جہ کامل صدیوں پرانا ہے قدیم قومیں بھی اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک چیز پر نظر ہمارا کرنے اور خود تنویسی (SELF HYPNOSIS) کی کیفیت طاری کریتے ہیں۔

خود تنویسی کی حالت میں ان کا دماغی شعور حرکت میں آجاتا تھا۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ ہلک جھپکائے بغیر نظر سے جا دیتے ہیں تو رفتہ رفتہ عمل شعور کی دھندل اور مشعل ہو جاتی ہے تو لاشعور کی کارفرمانی شروع ہو جاتی ہے اور تمام خالق العادت یعنی معجزے اور کسٹے پیدا ہو جاتے ہیں۔

کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے شعور برتر پیدا ہوتا ہے۔

جب کوئی نظر ہمارا کسی چیز کو غور سے دیکھتا ہے تو دماغ کے دیگر احساسات میں آہستہ آہستہ زبان پیدا ہوتا ہے جس سے غدہ نمایہ حرکت میں آجاتا ہے اور ماحول پر تنویسی بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔

سانس کی مشقیں

روحیت کے تمام ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے ہی جب سے کہ لوگ میں متبادل طرز تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور

ٹیلی پیتھی

ایک علم، ایک سانس

ٹیلی پیتھی ایک علم بھی ہے اور سانس بھی جو یہ کہتی ہے کہ انسانوں میں مقناطیسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر پیدا کر دیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے جب کہ ان پراسرار معنی قوتوں کو پیدا کرنے کے لیے ارنکا تو جہ کی ضرورت ہے جس کے مختلف نام ہیں۔

پراسرار علوم اور ادراک مادہ رائے حواس کی تمام تر بنیادی ذہنی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے۔

ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہی اس مقصد میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

اس کا مطلب ہے کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بساؤ اپنی تمام تر قوتیں کسی ایک ہرگز ہرگز نہ کر دیتا ہے اس سے حواس خمسہ کے بہانے اور اک کسی بند

اعصاب کی تمام قولناٹیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ راس کی مشقیں روشن خیالی کا باعث بھی ہوتی ہیں۔

کائنات میں جوازِ حسی ہمیشہ موجود رہتی ہے اسے ہم اپنی سانس کے ذریعہ ہی افادہ کرتے ہیں۔ یہ ہماری ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی ساخت اور شعوری ہیئت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔

مشہورینی پتھیت ڈاکٹر شایک سانس کی مشقوں کے بارے میں کہتے ہیں کہ جب ہم متبادل طرزِ تنفس کی مشقوں میں کچھ آگے بڑھتے ہیں تو سانس کی ہر لہر سے بدن میں لچکاپاٹ پیدا ہوتی ہے اور سر اور بدن دونوں ہماری ہوجاتے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ رگ چٹوں میں خواہرہ رقی رد کردہیں لینے لگتی ہے۔

ڈاکٹر موصوف یہ کتاب کے ریوگامین رگ طرزِ تنفس کے بارے میں ایک طویل مضمون تحریر کیا ہے۔

ڈاکٹر روزن برگ نے بھی متبادل طرزِ تنفس اختیار کیا ہے۔ سانس کی مشقوں سے ہر انسان ذہنی اور جسمی پریشانی سے جھٹکارا سکتا ہے۔ گفت کے مرہق ان مشقوں کے بعد اگر خود کو خاطر خواہ ترغیب دیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔

جن لوگوں پر اعصابی دودھ بڑے ہیں دل کی دھڑکن اور خود نیز ہوجاتی ہے کسی مسئلہ پر ہم کہیں سوچ سکتے۔ کام کرتے کرتے جلد تھک جاتے ہیں کابلی اور سستی کا شکار

ہوتے ہیں ایسے تمام امراض کے لیے تنفس کی مشقیں بہت ضروری ہیں۔ ڈاکٹر مونٹانیلی اپنی تصنیف "انتقال افکار" میں لکھتا ہے کہ انتقال خیال کی سادہ کے لیے ضروری ہے کہ عصبی انتشار سے محفوظ رہا جائے۔

انتقال افکار کے لیے جو قوت درکار ہے اس کا سانس اور اعصاب سے بڑا گہرا تعلق ہے لہذا پہلے ان ہی دو چیزوں پر کنٹرول کرنا چاہیے تاکہ پچھلے اپنا کام سکون سے کر سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تباہ پیدا کر سکیں۔

اگر اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر ٹیک سے اپنا کام نہ کریں گے تو ہر مشق کا نتیجہ کامی کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

ماہرینِ ٹیکنیسی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے جو درجہات اور رائج وضع کیے ہیں ان کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

توجہ

قوتِ توجہ پیدا کی جائے اور اس درجہ پیدا کی جائے کہ پاک چپکنے میں محویت کا عالم طاری ہوجائے۔

پاکیزگی اور صفائی

دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلطی سے صاف کر دیا جائے اور کوئی شے کی طرح چمکایا جائے۔

مدار ہوجاتی ہے۔ انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہوجاتے ہیں۔

تفہن کے بعد جب انتقال افکار کی مشقیں شروع ہوجاتی ہیں تو خیالات خود بخود
اپنے آپ کو اسباب زندگی سے محفوظ رکھیں اور اسباب پر کنٹرول رکھنے کا کام کرنے لگتے ہیں۔

یوگا میں صرف تبادلہ طرز تفہن کی مشقیں موجود نہیں بلکہ اس قسم کی بعض دوسری
مشقیں بھی ہیں جن کا تعلق اعمالی نظام سے ہے جن کی تشریح درج ذیل ہے۔

۱۔ تمہنوں کے ذریعے سانس لینا۔

۲۔ آنکھوں کی مشق

۳۔ کان کی مشق

۴۔ منہ کی مشق

مذکورہ بالا تمام مشقوں میں سے سانس لینے کی مشق کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

اس کے بعد کانوں کی مشق بڑی اہمیت کی حامل ہے۔

یوگی آجی پاتھی مارا کرایک جگر بیٹھ جاتا ہے۔ اس جگر جس گہری خاموشی ہوگی اسی

مدار اس مشق کے لیے مفید ہوگی۔ مشق کرنے والے کو چاہیے کہ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر
لوٹے۔

اس کا رخ شمال کی جانب ہو۔

آنکھیں بند کر لے۔

جسم کو بالکل ڈھیرلا چھوٹو سے۔

اعصاب

اپنے آپ کو اسباب زندگی سے محفوظ رکھیں اور اسباب پر کنٹرول رکھنے کا کام
طرز یہی ہے کہ متبادل طرز تفہن کی مشقیں جاری رکھیں۔

افکار

ماہرین مثلی جیسی خفا انتقال افکار کا درجہ بعد میں رکھا ہے اس کی مشقیں جلد
جلد کارآمد ثابت ہوئیں۔

یوگی کہتے ہیں جب تک سانس کا مہ نہ لیا جائے گا خیالات و افکار پر کنٹرول
نہیں ہو سکتا اور جب خیال پر کنٹرول نہ ہوگا تو اس کے ذریعے کسی کو متاثر نہ کیا جاسکے گا
اور نہ ہی اس کو کچھ افکار کیا جاسکے گا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خدا جی اتری ہے۔ اپنی قوت کے ساتھ

ہمدی لگوں، ٹیٹوں اور شرابیوں میں دوڑنے لگتے ہیں لیکن اس کا رخ ایک سمت

رہتا ہے اور ہر طرف سے گھوم گیا مگر اسبابی مرکز تک پہنچ جاتی ہے جہاں پہلے ہی ایک

زبردست قوت موجود ہوتی ہے۔ اس باطنی اتری کی تمام کثافت اور ظرافت کو بھی اس

ساتھ باہر نکال لاتی ہے جو کارہر خارج ہو کر کائناتی اتری میں جذب ہوتی ہے اور اس

بیماس کی چھان ٹھیک ہوتی ہے۔

تفہن کی مسلسل ضروریوں کا عمل جاری رہتا ہے یہاں تک کہ آخر میں باطنی

رفت ہو۔ یہ مشق آلتی پالتی مادر کسر انجام دینی چاہیے۔

عادل رائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچنے۔

دل میں دس تک گنتی کرے۔

دس سیکنڈ سانس اندر کھینچتا رہے۔

چند سیکنڈ سانس کو اندر دے کے اور پھر رائیں نتھنے ہی سے سانس کو خارج کرتے ہوئے دل میں دس تک گنتی کرے۔

چند سیکنڈ کے وقفہ کے بعد پائیں نتھنے سے بھی ایسا ہی کرے۔

متنازعہ ٹیلی پیٹھ ڈاکٹر ڈیکارٹ ڈیرس کی مشق۔

عادل کھلے آسمان تلے کسی صاف صاف جگہ شمال کے رخ بٹھ جائے۔

اس کے لیے دبا کا کنارہ کوئی باغ، برفنا پارک نہایت موزوں جگہ ہے۔

دیسے اپنے مکان کے صحن میں آسمان کے نیچے بھی یہ مشق جاری رکھی جاسکتی ہے۔

صبح شام کئی بار کئی وقت اس کے لیے منتخب کر لیا جائے۔

صبح پو پھٹنے سے پہلے کا وقت اس کے لیے نہایت موزوں ہوتا ہے جسے لوگ پر بھات کتے ہیں۔

سب سے پہلے عادل ابھی دونوں آنکھیں بند کرے۔

اب دونوں پاؤں آپس میں ملائے۔

اس کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے ناک کا دایاں نفعنا بند کرے

اپنی توجہ کانوں پر لگادے۔

اس وقت مشق کرنے والے کو محسوس ہوگا کہ اس کے کانوں میں طرح طرح

کی آوازیں گونج رہی ہیں۔

اب اس کی تمام تر توجہ ان آوازوں کو سننے پر لگ جانی چاہیے۔ جیسے کہ لاشات میں

بکھرے تمام آوازوں کو سننے لگے تو ان کا منہم بھی سمجھنے کی کوشش کرے۔

یہ مشق پانچ، ستھون تک جاری رکھنی چاہیے تیسرے ہفتے ہی سے اس میں خام

خواہ کامیابی حاصل ہو جاتی ہے۔

لبس ماہرین ٹیلی پیٹھ کے نزدیک کان کی مشق کی بہت زیادہ اہمیت حاصل

ہے۔ کیونکہ وہ آوازوں کے اس جھلاد کو ٹیلی پیٹھ کے دو عالم میں ترمیم کا پھیلاؤ سمجھتے

ہیں جیسا کہ نیچے دیئے گئے ذرا بالا گرام سے ظاہر ہے۔

اسی نیا گرام کو نامور ٹیلی پیٹھ ڈاکٹر مردن برگ نے اس طرح سے ظاہر

کیا ہے۔

سانس لینے کے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

(متنازعہ ٹیلی پیٹھ ڈاکٹر مردن برگ کی مشق)

ڈاکٹر موصوفہ کہتا ہے کہ سانس کی مشق کرنے والے کے لیے یہ ضروری نہیں

وہ کئی فضا میں کھلے آسمان کے نیچے سانس کی مشق کرے۔

یہ مشق ایک ایسے کمرے میں بھی انجام دی جاسکتی ہے جہاں تازہ ہوا کافی

اس فلم کی نائنٹس اختیاری نہیں ہے۔
 اس کی نائنٹس غیر اختیاری ہوتی ہے۔
 جس طرح ہم خواب دیکھتے ہوئے مختلف مناظر کا انتخاب نہیں کرتے بلکہ وہ
 خود اپنی رومی گروتے چلے جاتے ہیں۔
 ارکاز توجہ کی مشقوں میں مشہور یعنی نقطہ توجہ کی حیثیت پر درہ فلم کی ہوتی ہے۔
 اس میں لاشعور پر و جیکٹر کا کام کرتا ہے

اور بائیں کھلے تختے سے تازہ ہوا اندر کھینچے اور مسلسل کھینچتا رہے۔ یہاں تک کہ
 سانس کی آمد خود بخود بند ہو جائے۔
 اس کے بعد اپنے ہاتھ کی چوٹھی انگلی اور چنگلی ملا کر اس سے پایاں تھما دیجی
 طرح بند کرے۔
 انگوٹھے سے دایاں تھما اسی طرح بند رہے اور اس وقت تک سانس خارج نہ
 کریں جب تک دم گھٹنا محسوس نہ ہو۔
 اب انگوٹھا ہٹالیں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کر دیں۔
 آپ کو چاہیے کہ سانس اس وقت تک خارج کرتے رہیں جب تک کہ تمام
 سانس ختم نہ ہو جائے۔

یہ مشق روزانہ آٹھ دس مرتبہ کریں۔
 یہ اپنے آپ کو سادھنے کی بڑی اچھی مشق ہے۔
 ایسی مشقوں سے استغراق کا عالم پیدا ہوتا ہے۔
 استغراق کا عالم ہوا یا خواب کی حالت۔ دونوں میں بڑی گہری مماثلت اور
 مشابہت پائی جاتی ہے۔

ایسی حالت میں اوگھ طاری ہوتے ہی بالعموم خواب کے مناظر عامل کے
 سامنے آجاتے ہیں۔

ایک فلم سی بائی آنکھ کے سامنے چلے گئی ہے۔

مظاہر فطرت

مثلی جو مٹی کے ماہرین نفسیات خوابوں کے تجربے کا طریقہ اپناتے ہیں تو انہیں پتا چلتا ہے کہ شبہوں اور خیالات کے سیلاب کے درمیان جو کہ دراصل لاشعور کی کافر مائیاں ہوتی ہیں، ایسی شبہیں اور تاثرات بھی موجود ہیں جن کا دور سولے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اور حالاکہ ماہرین انہیں کہیں کہیں فٹ کئے کی سر توڑ کوشش کرتے ہیں مگر بعض مغرور خیالات ایسے غرور پرست رہتے ہیں جو باقی خواب کی تصاویر سے ہم آہنگ نہیں ہوتے پاتے۔ متعدد صورتوں میں یہ تاثرات بعض ایسے افراد سے مربوط پائے گئے ہیں جو ان سے مذہباتی تعلق رکھتے ہیں اور اکثر ان ہی کی لاشعوری خواہشیں ہوتی ہیں جو خواب دیکھنے والے کو حالات فزید میں گمراہی ہیں اور اس کے لاشعور میں سے گزر کر خواب کے میز م کے ذریعے ظاہر ہوتی ہیں۔

اس کلمہ کو مد نظر رکھ کر بعض یعنی تجربات ایسے کئے گئے جس میں ایک شخص نے عامل کی حیثیت سے تصاویر اور خیالات ایک مجموعہ معمول کی طرف ارسال کیے اور پھر اس بات کے ثبت ثبوت و شہاد ہوئے کہ یہ فیسی جیسی کے بیانات سوتے ہوئے معمول کو اس کے خواب میں نظر آئے۔ گو کہ اس کی شکلیں تجربہ دی صورتوں

میں بدل گئی تھیں مگر ان کا تاثر اس بیغام کے سوا کچھ نہ تھا جو کہ بالارادہ بھیجایا تھا اکثر صورتوں میں معمول کو یہ باتیں جاگنے کے بعد بھی یاد رہیں اور جب اس نے اپنے خواب دہرائے تو انہیں اس بیغام سے مماثل پایا گیا۔

لیکن اگر ہم اپنے اطراف میں موجود اشخاص سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہمارے ذہنوں پر ایک وقت مختلف الحیال افراد کی اجتماعی فکریں نمودار ہوتی ہیں؟ یہ ایک دل چاہ سوال ہے جس کا تفصیلی جواب اس کتاب کی بیاط سے باہر ہے تاہم ایک سرسری بحث دل چاہی سے خالی نہ ہوگی کہ بات ہم سب کے مشاہدے میں ہے اور یقیناً آپ بھی اس سے دوچار ہوئے ہوں گے کہ اکثر بعض افراد کے بارے میں ہمارا پہلا تاثر صحیح ثابت ہوتا ہے تاہم انہیں سمجھنے میں غلطی نہیں کرتے۔ اسی طرح ہم اکثر بعض افراد کو خود سے متفق دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ یہاں مرحوم ایڈر گریس کا ذکر ہے عمل نہ ہوگا جس کے تجربات کے دوران اس کا واسطہ بعض ایسے افراد کے خیالات اور بیانات سے پڑا جنہیں اس نے کبھی نہیں سنا تھا۔ دوسرے منتظروں میں اس کا ذکر ایڈر ایسے افراد سے قائم ہوگی تھا جن کے بارے میں وہ کچھ نہیں جانتا تھا۔

پلودوں پر مٹی پتھری کے اثرات

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم روحانی طور پر صرف ہی نوع انسان سے منسلک ہوئے

کرتی ہیں اور دنیا پر مسلط نورانی فضا دنیا میں پائی جانے والی زندگیوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔ یہاں تک کہ نام نہاد مروجہ توائمانیاں بھی کہہ ارض پر پائی جانے والی زندگی کی اس عظیم تر کائناتی سے ایک وجود نہیں رکھتیں مثلاً اس لیے ساحرین کا دعویٰ ہے کہ نورانی فضا کا یہ خط ایک ایسا علاقہ ہے جہاں مابعد الطبیعیاتی توائمانیوں کا سرسبز لگا لگا ہوا ماحول ہے۔ اسی طرح ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ توائمانیاں کہہ ارض پر پائی جانے والی زندگیوں پر کئی طریقوں سے اثر انداز بھی ہوتی ہیں۔

چنانچہ ہم مابعد الطبیعیاتی توائمانیوں کے خزانے کے منہ پر کھڑے ہیں اور چاہیں تو صدیوں کے آزمودہ نئے کئے کر کے کار لاتے ہوئے ان میں سے بیشتر کو اپنا سیر کر سکتے ہیں۔ اکثر ایسا ہی ہوا ہے کہ بعض افراد روحانی نیکیوں سے بے خبر رہتے ہیں انتہائی طور پر ان قوتوں سے رابطہ کر لیتے ہیں ان سے کام لیتے ہیں یا نقصان اٹھاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر توائمانیاں "شفائیں بخش قوتوں" کے نام سے موسوم ہیں اور اکثر افراد ان کو مختلف بیماریوں اور کمزوریوں سے شفا پانے کے لیے استعمال کرتے ہیں شفا ایک ایسا معیہ موضوع ہے کہ اس پر صرف قاطع تجربات ہی کر سکتے ہیں مگر ہم نے اس موضوع کو یہاں اس لیے چھیڑا ہے کہ ہمارا مقصد ہے کہ تمام شفا بخش توائمانیوں میں سے کسی بھی ایک لازمی عنصر ہے۔

منتقل شدہ توائمانیاں

ایک مابعد انفسیاتی کانفرنس میں ایک ڈاکٹر نے ایک تھریوری پیش کی۔

کی بجائے کہہ ارض پر پائی جانے والی ہر زندہ شے سے منسلک ہوں؟ کیوں نہیں ہو سکتا جب کہ اکثر تجربات اس کا جواب اثبات میں دیتے ہیں؟ یہاں کچھ حالیہ تجربات کا ذکر ضروری ہے جو پوریوں پر کئے گئے تھے اور جن سے یہ ثابت ہوا کہ پودے بھی اپنے ارد گرد پائے جانے والے خیالات اور افکار سے متاثر ہوتے ہیں۔ بعض تجربات میں مائل نے یہ ذہنی تاثر دیا کہ وہ پودے کو ملانے جا رہا ہے اور جب پودے سے ایک اکڑ لگا کر اس کی کیفیات نوٹ کی گئیں تو پتہ چلا کہ پودے پر بھی اس عنصر کے کچھ ای اثرات مرتب ہوتے ہیں جو کسی شخص سے متوقع کئے جاسکتے ہیں جن طرح کسی آدمی پر آپ کے اس لرزے کا اثر اچھا نہیں پڑے گا اور اس کا درد ان خون نیز ہو جائے گا بالکل اسی طرح پودے پر مختلف طرح کے دباؤ اور کھینچاؤ وغیرہ نوٹ کئے گئے۔ یہاں بھی ضرورت کے اس دعویٰ کی توثیق ہوتی ہے کہ تمام مظاہر فطرت ایک کائناتی کمانہ میں باہر سب ایک ہی ذات کا بر لو ہیں اسی طرح ہمارے ان تجربات سے موصوفیائے کام کے فلسفہ "جزو کل" کی توثیق ہوتی ہے۔ یعنی ایک شے جو ہم دیکھتے ہیں، اپنا انفرادی وجود نہیں رکھتی بلکہ کسی نہ کسی طرح ایک عظیم تر شے سے منسلک ہے اور اسی کا ایک حصہ ہے۔

برابر از علوم کے ماہرین اور صاحب حضرات ہمیشہ سے اس بات کے مدعی ہیں کہ آفاقی روشنی موجود ہے جو خیالات اور احساسات و جذبات سے عبارت ہے اور جس نے پوری دنیا کو اپنے گہرے ریلے رکھا ہے مگر اس پورے نظام سے بھی پرے اپنا وجود رکھتی ہے اس طرح اس معنوف فضا میں زندہ گیوں کا وجود مشائی میں اور حرکت

ہی سبب جسم کی اہوں پر مشتمل ہیں ان کے علاوہ بھی دوسرے طریقوں سے مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں۔

ابھی ہم نے جسم کی قدرتی خفا بخش قوتوں کا تذکرہ کیا تھا یہ پوچھنا کہ قوت جو ہمیشہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے سرگرم عمل رہتی ہیں، عظیم تر قوتوں کی حامل ہے اور ایسے جسمانی اثرات مرتب کر سکتی ہے جنہیں معجزوں سے تعبیر کیا جاسکتا ہے لہذا یہاں یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ مثلی جسم کی ہی تحریک ہوئی ہے جو دراصل ان پوچھنا کہ قوتوں کو چکاٹی ہے جن سے آدمی صحت یاب ہوتا ہے، یہاں پھر اس خدائی قوت کا قائل ہونا پڑتا ہے جس نے ان خفیہ قوتوں کی تخلیق کی جن سے آدمی کام لے کر معجزات مظاہرے کرتا ہے کچھ عجیب نہیں کہ خود اندرونی قوت ہی اپنی صلاحیتوں کے لیے بیرونی فضا میں پائی جانے والی فورانی فضا کی سرہون مت ہو۔

روحانی موجودات

میں پہلے بتا چکا ہوں کہ بعض چارہ گراں سببات کے مدعی ہیں کہ انہیں مابعد الطبیعیاتی موجودات یا دوسرے نظموں میں مخلوق کی خدمات حاصل ہیں جن کی مدد سے وہ شفا بخشی کا کام کرتے ہیں۔ اس طرح دوسروں کا دعویٰ ہے کہ انہیں بھی اپنے کام سرانجام دینے کے لیے پراسرار قوتوں کی تائید اور مدد حاصل ہے۔ اکثر حساس افراد ان عاملین کے زیر ملاحظہ ہوتے ہیں تو محسوس کرتے ہیں کہ عامل ان

جو اس کے ذاتی تجربات اور شہادت پر مبنی تھی اس کا کتنا تھا کہ اکثر مابعد الطبیعیاتی شفا بخش قوتیں اس وجہ سے رو بہ عمل آتی ہیں کہ وہ عامل کے ذریعے مرین کے جسم تک منتقل ہوتی ہیں اور انکی جسمی ان تولدوں کی منتقلی میں مددگار کا کام کرتی ہے اس سلسلے میں غیر موجودہ چارہ گراں ایک اچھی مثال بھی جاسکتی ہے جسے اکثر چارہ گراں استعمال کرتے ہیں۔ ہوتا ہے کہ اس طرح جسم کی قدرتی خفا بخش قوتیں موصول شدہ قوتوں سے مل جاتی ہیں اور ان کے اشتراک سے اچھے اثرات جنم لیتے ہیں جو مرین کو جلد شفا بخش دیتے ہیں۔

بعض چارہ گراں بات پر زور دیتے ہیں کہ توانائی مابعد الطبیعیاتی توانائیوں کو ایک ترتیب میں لانے سے جنم لیتا ہے جب کہ دوسروں کا عقیدہ یہ ہے کہ یہ قوت انہیں خدا کی طرف سے دہیوت ہوئی ہے اور دراصل یہ خدائی قوت ہے جہاں کے ذریعے مرین کے جسم تک منتقل ہو رہی ہے جہاں تک اس دعویٰ کا تعلق ہے کہ تمام قوتیں منجانب اللہ ہیں وہ توں کوئی شکرا اپنی اپنی نگہداشت میں گراں کو کیا گمانے کہ وہ توں ہی اپنے اس موقف پر ڈھٹے ہوئے ہیں کہ حیرت ان کے پاس ہے اور دوسروں کا دعویٰ جھوٹا اور باطل ہے نہ ہر حال اس تنازعہ مسئلے سے قطع نظر کہ ان میں سے کون حق پر ہے اور کون ناحق پر ہے ایک ایسا نتیجہ نکل بھی ہے جو دونوں کتابت فکر کا توفیق کرتا ہے اور دونوں کے طریقہ ہائے علاج کو درست مانتا ہے اس کے ساتھ ہی یہاں اس کا تذکرہ بھی ضروری ہے کہ شفا بخش توانائیوں کے لیے ضروری نہیں ہے کہ وہ ہمیشہ

پیشانی پیتھی کے خیالات کی تشکیلیں

ایسے خاتین و حضرات کی کمی نہیں ہے جو پیشانی پیتھی پر کام کرتے ہیں اور اس سلسلے میں قطعی فکر نہیں کرتے کہ پیشانی پیتھی کی مابیت اور اس کی مختلف تصویریاں کیا ہیں ان کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ پیشانی پیتھی کام کرتی ہے جب کہ ایسے افراد بھی موجود ہیں جو یہ جانتے کہ خواہش مند ہیں کہ یہ کس طرح کام کرتی ہے۔ مگر والدہ افراد کے لیے تحقیق کا وسیع میدان موجود ہے مثال کے طور پر یہ سوال کہ خیالات کی تشکیلیں کیا ہیں جیسے عام پیشانی پیتھی میں خیالات اندرونی سطح پر جنم لے ہیں اور مدگر بن جاتے ہیں اسی طرح یہ خیالات بھی اسی مختلف تشکیلیں رکھتے ہیں اور اپنی نوعیت میں سے کسی شے یا شخص سے منسلک ہو سکتے ہیں۔ ایک دفعہ مجھے ایک روحانی طور پر حساس خاتون سے ملاقات کا اتفاق ہوا۔ اس وقت وہ ایک مجمع میں موجود افراد کی خصوصیات بیان کر رہی تھی۔ ایک دوسری عورت کے بارے میں جب اس نے بہت تفصیل سے بات کی تو میں نے اس کی توجہ ایک شخص کی طرف مبذول کرانی جس کے خد و خال عام افراد سے مختلف تھے جب اس خاتون سے اس کے بارے میں دریافت کیا گیا کہ کیا وہ اسے جانتی ہے اس نے کہا "کیوں نہیں میں اس کو اچھی طرح جانتی ہوں" یہ ایک ناولی کام کر رہی کر رہی ہے جو

کے بہت قریب، ان کے سر ہانے موجود ہے جب کہ حقیقت یہ ہوتی ہے کہ عامل ان سے بہت دور ہوتا ہے اور پیشانی پیتھی کے ذریعے ان کی مخفی قوتوں کو جگانے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے اس کے علاوہ بھی یہ شمار مشاہدات ایس بی آر کے ریکارڈ سے دستیاب ہو جائیں گے جن سے روحانی موجودات کا ہونا ثابت ہوتا ہے۔

ہیں یاد رکھنا چاہیے کہ جس طرح روحانی فضا کی موجودگی ثابت ہے اسی طرح یہ بات بھی اب پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ ہم اپنے حقیقی جسم کے ساتھ ایک روحانی وجود بھی رکھتے ہیں جو اکثر ہم سے الگ بھی ہو جاتا ہے۔ ماہرین روحانیت اس پر قدرت رکھتے ہیں کہ وہ جب چاہیں اپنی جسمانی روح کو جسم حقیقی سے ملحدہ کر کے کسی کام کی تکمیل کے لیے جہاں چاہیں بھیج سکتے ہیں۔

ایک مشہور روحانی معالج پیری ایڈورڈ اس جگہ سے میلوں دور دیکھا گیا ہے جہاں اس کا جسم حقیقی موجود تھا۔ ایسی ہی بعض مثالیں مذہبی کتب سے دستیاب ہیں۔ مثلاً یسوع مسیح کو بھی ضرورت مندوں کے علاج کے سلسلے میں اسی طرح ایک ہی وقت میں دو مختلف جگہوں پر دیکھا گیا ہے۔ اس طرح بعض مریضوں کی ان آدا کا اظہار ضروری ہے کہ جب وہ کسی روحانی معالج کے زیر علاج تھے تو نہ صرف یہ کہ انہیں معالج کے جسم روحانی سے واسطہ پڑا تھا۔ بلکہ ان کے خیال میں انہوں نے بعض ایسے روحانی اجسام میں بھی دیکھے ہیں جو معالج کے مددگار کی حیثیت سے کام کر رہے تھے۔

میں لکھ رہی ہوں۔ میں نے اپنے ذہن میں اس کردار کی تشکیل کے لیے بہت وقت صرف کیا ہے؛ اس مثال کے مطابق ہمارے ذہنوں میں جو مادیاتی خیالات جنم لیتے ہیں وہ درحقیقت اپنی فاک میں مادیاتی نہیں ہوتے بلکہ یہ زیادتی اجسام ہی میں جو اپنے مابیت بدل لیتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے عام طبیعی حواس بھی ایک بنیادی حس "س" کی بدلی ہوئی تشکیل ہیں۔ روحانی علوم میں، ہمارا خیال ہے کہ کبھی کبھار بھی بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور باقی علوم اس کی ترقی یافتہ تشکیل ہیں۔

ابھی ہم نے کہا تھا کہ خیالات کی تشکیل کو اشیاء اور افراد سے منسلک کیا جاسکتا ہے اور جن اشیاء کے ساتھ "خیالات" منسلک ہوتے ہیں ان کو دنیا کے تقریباً تمام مذاہب میں مقدس گردانا جاتا ہے ان اشیاء کے مقدس ہونے کے ناتے ان سے یہ عقیدہ منسلک ہوتا ہے کہ وہ جس سے جو جلد اس پر آسانی رحمتیں نازل ہوتی ہیں یا وہ بلاؤں سے محفوظ ہوجاتا ہے یا مثالوں کی ضرورت نہیں آپ کو دنیا کے ہر عقیدے میں اس کی مثالیں مل جائیں گی۔ یہ اشیاء اور اصل تو انما دیوں کا منبع ہوتی ہیں جن ان اشیاء کے لمس کے ذریعے دوسروں تک منتقل ہوتی ہیں اس طرح بعض ایسے افراد بھی مقدس خیال کیے جاتے ہیں جو مقدس شے کا استعمال کرتے رہے ہوں۔ چنانچہ جو لوگ ان سے منسلک ہوتے ہیں فیض پاتے ہیں۔

لولتی ہوئی روح

ایک اور طریقہ ہے جس کے ذریعے خیالات طبیعی اجسام پر اثر انداز ہوتے ہیں

اور جسے بعد میں بہت شہرت ملی ہے ذہنی مادہ کی اکثر صورتوں میں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ کبھی کبھار محسوس تو انسانی جنم پر بھی ظاہر ہوتا ہے۔ یہ چیز غالباً ان کم عمر لڑکوں میں زیادہ تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں جو سن بلوغ میں قدم رکھ رہے ہوں ان دونوں چیزوں کے زیادہ محاسن ہوتے ہیں لہذا یہ صرف خیالات اور جذبات و احساسات کو زیادہ محسوس کرتے ہیں جو کہ ان کی مخصوص خیالات اور شعور و فکر کو کرنے کی علامت سے ظاہر ہوتی ہے اس کو ہم "لولتی ہوئی روح" کا منظر کہہ سکتے ہیں۔ جو افراد ایسے نوجوانوں کے قریب رہے ہوں وہ جلتے ہیں کہ ان کا قریب بہت تکلیف دہ ہوتا ہے وہ ہر لمحہ اپنے آپ کو سونانے کی فکر میں مبتلا رہتے ہیں البتہ اگر نفسیاتی طور پر ان کی مدد کی جائے تو ان میں سے بیشتر کے داہ راستہ پر آنے کے امکانات ہوتے ہیں میں نے خود اس طرح کے درجنوں کیسوں کا مشاہدہ کیا ہے احساسِ تنہی پر پہنچا ہوں کہ اگر ایسے نوجوانوں سے ہمہ روی کا رویہ رکھا جائے تو اکثر اس کے مفید نتائج نکلتے ہیں۔ اگرچہ اکثر مثالیں اس کے برعکس بھی پائی گئی ہیں اکثر صورتوں میں یہ بھی ہوتا ہے کہ عوامل جدید پائے گئے مثلاً شعوری اور لامشعوری میل جیسی کے اثرات جو کہ روحانی دنیا کے اثرات نامزد ہوتے ہیں نیز دوسرے ذہنوں کا ذہنی مختلف انداز بھی کسی کے ذہن کی پراگندگی کا باعث بن سکتا ہے البتہ جب نوجوانوں کے ذہنوں کو کھنگالا گیا تو پتہ چلا کہ ان کے اثرات نہ صرف دنیاوی اشیاء سے متاثر ہوئے ہیں بلکہ انہیں بیرونی اثرات کی زد میں پالا گیا۔ ان میں سے بعض نوجوانوں کے اثرات

اس قدر حساس تھے کہ وہ مردوں کی ارواح کی زد میں آ گئے تھے جن میں سے اکثر
بظاہر غیر انسانی وجود رکھتی تھیں۔ البتہ جہاں تک انسانی روجوں کا تعلق ہے
ہمیری رائے ہے کہ اس سلسلے میں بالکل مناسب رویہ رکھا جائے اور اس مخلصانہ
خواہش کے ساتھ ان کے معمولات میں دخل دراجائے کہ انہیں اس کی موجودہ حالت
سے نجات دلانی جائے گی اور مخلصانہ خواہش مثلی پتھی کے اس جال کو توڑنے کے
لیے بہت کافی ہے جن میں یہ ارواح الجبی ہوئی ہیں۔

جستہ منتہر

جستہ منتہر اور اس کی افادیت کا سوال بہت پیچیدہ ہے۔ اگرچہ اس پر زمانہ
قبل از تاریخ سے عمل ہو رہا ہے مگر فی زمانہ اس کی تکنیک پر تجربہ میں راہیوں کی بڑھتی
ہوئی تعداد اور اسی طرح بدوش نظریوں کے مابین مصلحتین کی قوی ظہور کو پیش نظر لینا چاہی
کا باعث ہے جو بجائے تبلیغ کے کام میں دل چاہی لینے کے بجائے بھونک اور جستہ منتہر کا
کام اپنٹے ہوئے ہیں۔ جہاں بھونک کے اثرات اپنی جگہ مگر یہ لوگ جس طرح اس کے
مدد میں وہ بہر حال مشکوک ہے۔

ماہرین روحانیت کے جہاں بھونک کے اپنے طریقے ہوتے ہیں۔ جو اتنے
ہی موثر ہوتے ہیں جتنے کہ راہیوں کے اگر کبھی ایسا ممکن ہو جائے کہ ان دو مختلف
مکاتب ہائے فکر کے افراد میں کام کر سکیں تو اس کے نتائج یقیناً اچھے نکل سکتے ہیں۔

ہم سفر میں ایک مثلی پتھی کا جو مطالعہ کیا ہے وہ درحقیقت بہت سہری
ہے اور قاری کو صرف یہ بتانا ہے کہ مثلی پتھی کیا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے یہ موضوع
در اصل اپنی نوعیت میں بہت وسیع اور عمیق ہے اور یہ مختصر کتاب اس کی مصلحت میں
ہو سکتی تھی کہ اس میں مختصر معلومات فراہم کرنے کے علاوہ یہ کچھ بیان کر اجا سکتے
تاکہ یہ کہ شخص کی گنجی ہے کہ اس موضوع پر جو حیران تمام خیر خواہانہ ذہنیں ہمارے
سے متاثر ہو کر شاکر اور اہل علم کے آئندہ مطالعے اور حیرانہ حیرانہ میں ماریں
ثابت ہو سکیں۔ غالباً اگر آخر میں یہاں یہ خاکہ پیش کر دیا جائے کہ اس موضوع پر کس
قسم کی تحقیق مفید ثابت ہو سکتی ہے تو پتہ اشارت کی خاص برکتان کرے۔

ہم سب کسی نہ کسی حد تک درہم افادہ میں شریک ہیں۔ اگرچہ ہم میں خود
کو سفر اور سفر سبب خیال کرتے ہیں۔ بلکہ افادہ میں ترقی سے گزرتے ہوئے
کے سفر ہے ہم بظاہر ایک دوسرے سے ایک ترقی یافتہ دنیا کا رہنے والا ہیں۔
کے سوا کچھ نہیں ہے اپنی ظاہری شخصیتوں سے پر ہے ہر اپنا بچار جو درداشت کر
سکتے ہیں جو کہ اس سفر کی کائنات تک محدود نہیں ہے بلکہ یہ صحت اس کاماری در ہے
جس سے ہر رات ہے۔ اب ہر ایک مختلف افراد میں مختلف قوتوں کا سرچ مل چکا
ہے ہر ایک اپنی روح میں جھانکے کا موقع مل چکا ہے اور یہ ہی میں پہنچا کہ ہمارا مطالعہ
وجود فریب نظریہ اور حقیقت ہم سب کے لیے ایک ترقی یافتہ ہمارے
وجود کموں سال کی مابیت قلب کا نتیجہ ہے جس نے ہمیں ایک دوسرے سے الگ
کر کے غارت میں بانٹ دیا ہے بہر حال شخصیت کے نصاب کے پیچھے ہمارا حقیقی وجود

ہے جو زندہ اور متحرک ہے اور جس کے بارے میں ہمارا ناہری وجود بہت کم علم رکھتا ہے ہم اس کی بابت صرف اس وقت کچھ جانتے ہیں جب ہم اپنے لاشعور میں سے جو کہ اپنی روح کا سفر کرتے ہیں۔

ہمارے خیالات دراصل حقیقی خیالات کا عکس ہوتے ہیں۔ حقیقی خیالات کی دنیا قطعی الگ ہوتی ہے مگر ہم دوتا دوتا مثیلی میٹھی کے ذریعے اس دنیا سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں وقتی طور پر طوطا کو مادی دنیا کی پابندیلوں اور کڑوں سے آزاد کرانا پڑتا ہے۔

مثیلی میٹھی کی تربیت کے بنیادی اصول

آئیے اب ہم پیغام بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کی تربیت کے معاملے پر غور کریں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ پیغام بھیجنے والے کو صرف پیغام بھیجنے کی مشق کرنی چاہیے مگر اسے پیغام وصول کرنے کی بھی مشق کرنی چاہیے۔ اس طرح پیغام وصول کرنے والے شخص کو بھی چاہیے کہ وہ پیغام وصول کرنے کی مشق کے ساتھ ساتھ پیغام بھیجنے کی بھی مشق کرے۔

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ مثیلی میٹھی کے عمل کے دوران ہمیں رکاوٹیں ایسی ہوتی ہیں جو پیغام بھیجنے والے کے کتابے میں پیغام وصول کرنے والے کے کام میں زیادہ خلل ڈالتی ہیں کہ وہ غفلت انگیزی یا مال کی نسبت معمول پر زیادہ اڑنا مارا ہوتی ہے۔

آئیے ہم مختصر طور پر عام مثیلی پیغام بھیجنے والے شخص کی تربیت کے بنیادی اصولوں پر غور کریں مثیلی میٹھی کے ذریعے جو پیغام بھیجا مقصود ہوتا ہے عام اس پیغام کو اپنے شعور (CONSCIOUS MIND) سے اپنے تحت الشعور (SUBCONSCIOUS MIND)

میں بھیجتا ہے یہی اصول معمول یعنی پیغام وصول کرنے والے پر بھی صادق آتا ہے لیکن اس کی ترتیب الٹ ہوتی ہے۔ یعنی معمول کا تحت الشعور پیغام کو وصول کرتا ہے اور وصول کرنے کے

حقیقی قوت کو بیدار کرنا

اب یقیناً آپ کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہو گا کہ اگر وہ کونسا طریقہ ہے جس کے ذریعے ذہن کی حقیقی قوت کو بیدار کیا جا سکتا ہے اور ذہن کے درجوں یعنی شعور اور قوت الشعور کا آپس میں رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے تاکہ تحت الشعور یا اس کا ایک حصہ ابھر کر شعور کی سطح تک پہنچ جائے۔

یہ کام کو ڈھیلا چھوڑ کر پرسکون حالت پر لٹائے اور اس لینے کے ایک خاص طریقے کے ذریعے سرائیہ انجام دیا جا سکتا ہے۔ یہ طریقہ عام طور پر حقیقی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس طریقے کے تحت جو مشق کی جاتی ہے وہ اس نظریے پر مبنی ہے کہ ایک ما آدمی اور خاص طور پر موجودہ دور کا انسان مسلسل طور پر اضطراب (STRESS) کی حالت میں رہتا ہے جسکی وجہ سے ذہن اور جسم کے درمیان ایک غیر ضروری تناؤ (TENSION) پیدا ہو جاتا ہے۔

چنانچہ اگر جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ کر پرسکون حالت میں لا دیا جائے تو ذہنی اضطراب ختم ہو جائے گا اور ذہن پر پرسکون ہو جائے گا۔ عام طور پر اضطراب (STRESS) کا سبب مذہب یا حالت ہوتی ہے جسے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پرسکون حالات پر لایا جائے اور سانس کی مشق کی جائے تو مذہب یا حالت کو اعتدال پر لاکر اضطراب کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ جذبات کا سانس کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ اس بات کی پیمائی کر سکتا

بعد اس پیغام کو شعور میں سمجھتا ہے جو یہی پیغام تحت الشعور کی مدد کو یاد کر کے شعور میں پہنچتا ہے مگر اس پیغام کا علم ہو جاتا ہے۔

جہاں تک بے ساختہ تحریر یا خود بخود لکھنے (AUTOMATIC WRITING)

کا سوال ہے اس میں تقریباً یہی اصول کار فرما ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ نیلی پتھی کے پیغام کی بے ساختہ تحریر میں شعور کی گہرا مصالبتی نفاذ (MOTOR CENTRES) کا کام کرتا ہے یعنی معمول کا تحت الشعور پیغام وصول کرتا ہے اور یہ پیغام شعور میں پہنچنے کی بجائے اعمال نظام میں تحریک پیدا کرتا ہے اور معمول پیغام کو شعوری طور پر وصول کئے بغیر اسے کاغذ پر تحریر کرنا شروع کر دیتا ہے جب وہ تحریر مکمل کر لیتا ہے اور اس تحریر کو پڑھتا ہے تو اسے معلوم ہوتا ہے کہ اسے نیلی پتھی کے ذریعے ایک پیغام وصول ہوا تھا جسے اس نے بغیر سوچے سمجھے بے ساختہ طور پر تحریر کر لیا ہے۔

مندرجہ بالا تمام صورتوں میں تحت الشعور (SUBCONSCIOUS) ہی وہ مقابل ہے جو نیلی پتھی کا پیغام وصول کرتا ہے۔ چنانچہ نیلی پتھی کے ذریعے پیغام اُسرانی کی یہ صورت ہوتی کہ اعمال پیغام کو اپنے شعور سے تحت الشعور میں سمجھتا ہے جہاں سے یہ پیغام معمول کے تحت الشعور میں منتقل ہوتا ہے اور پھر معمول کے تحت الشعور سے یہ پیغام اس کے شعور کی سطح پر ابھر آتا ہے اور اس طرح نیلی پتھی کے ذریعے پیغام اُسرانی کا مکمل مکمل ہو جاتا ہے۔

چاہتے ہیں تو نندہ جڑیل تجرب کے ذریعے ایسا ممکن ہے۔

جب آپ جذباتی اضطراب کی حالت میں ہوں تو آہستہ آہستہ گہرا سانس لیں اور ہوا آہستہ آہستہ اپنے پیچھے پھڑوں کی گمرانی تک بھر لیں اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس خارج کریں اور اپنے پیچھے پھڑوں کو مکمل طور پر خالی کر دیں۔ یعنی ساری ہوا خارج کر دیں اگر آپ چاہیں تو اس طریقے میں ایک ترمیم کر سکتے ہیں یعنی جب آپ سانس کے ذریعے آہستہ آہستہ ہوا پیچھے پھڑوں کی گمرانی تک داخل کر رہے ہوں تو اس دوران آہستہ آہستہ ایک سے پانچ ٹمک گنتے جائیں جب ہوا پیچھے پھڑوں کی گمرانی تک بھر جائے تو پھر روک رک کر ایک اور دو کہیں اور اس دوران ہوا کو پیچھے پھڑوں میں ہی روکیں اس کے بعد اب ہوا کو خارج کرنے کا عمل شروع ہوگا۔ چنانچہ آپ پیچھے پھڑوں سے آہستہ آہستہ ہوا کو خارج کر دیں گے اور اس

دوران پنے کی طرح آہستہ آہستہ ایک سے پانچ ٹمک گنتیں لگے جب سانس مکمل طور پر خارج ہو جائے اور پیچھے پھڑے خالی ہو جائیں تو آپ سانس نہیں اور رک رک کر ایک اور دو کہیں اور اس دوران پیچھے پھڑوں کو خالی رکھیں اس کے بعد آپ ایک بار پھر پنے کی طرح سانس کے ذریعے ہوا پیچھے پھڑوں میں داخل کرنا شروع کریں اور اس دوران رک رک کر ایک سے پانچ ٹمک گنتے جائیں اب اس طرح ایک بار پھر آپ سانس لینے روکنے اور سانس خارج کرنے کے عمل کو پہلے کی طرح دہرائیں۔

ایک منٹ تک سانس لینے اور خارج کرنے کی یہ شق جاری رکھنے کے بعد آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپ کی جذباتی حالت اعتدال پر آگئی ہے اور مزید باقی اضطراب یا توجہ انک

شم ہو گیا ہے یا ست یہ کم ہو گیا ہے۔

سانس لینے کی یہ مشق اس اصول پر مبنی ہے کہ اگر کوئی شخص آہستہ آہستہ اور گہرے سانس لے رہا ہو تو اس کے جذبات میں اضطراب پیدا نہیں ہو سکتا۔ بندہ یوگیوں نے آج سے صدیوں پہلے اس اصول کو دریافت کر لیا تھا اور اس اصول کی بنیاد انہوں نے سانس لینے کے کئی مینڈ مشقیں تیار کی تھیں جو مرضی کے لوگوں کے لیے خاص طور پر مفید ہیں کیونکہ یہ مشقیں یہاں کے لوگوں کی جسمانی ساخت اور مزاج کے مطابق ہیں۔

شمع بینی

موافقی کو چند لمبے ٹمک جلتے دیں۔ یہاں تک کہ اس کا شعلہ متوازی ہو جائے اب کئی ہاتھ پیکیوں کو چھپا کر بند کر دیں۔ کیونکہ اس کے بعد کچھ دیر تک آپ کو بغیر ٹمک جھپکانے اس شعلہ کو گھورتا رہے۔ اس کے بعد ٹمک جھپکانے بغیر خود سے شمع کی ٹوکھوں کا شروع کر دیں۔ اسی طرح بعد اس کے شعلے کو دیکھیں جیسے اس کا شعلہ کد رہے ہوں۔ شعلے میں آپ کو رنگ رنگی روشنی نظر آنے لگے گی جو پہلے نظر نہیں آ رہی تھی آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیں یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر داخل رہی ہے۔ بین مرکزی حصے میں جہاں عیسیٰ آٹھ واقع ہے شعلہ کو گھورتے رہیں۔

آپ کو سٹش کریں گے تو تیس سے ساٹھ سیکڑ تک بلائیک جھپکائے
شعلے کو گھور سکیں گے بہر حال جتنی دیر ممکن ہو گھورتے رہیں۔ پھر آہستہ سے آنکھ
بند کر لیں اچانک بند نہ کریں بلکہ بہت اطمینان کے ساتھ ابھلیں گے۔ اس کے
بعد نظروں کو اوپر نیچے گھمائیں لیکن پیشانی کے مرکز میں دھیری آنکھ کے مقام پر ہارلی
توجہ مرکوز نہ کریں۔

اگر آپ نے اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو اچانک یہ محسوس ہوگا کہ شمع
کی لو آپ کے دماغ میں روشن ہوئے ہیں یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہوگی۔ آپ بالکل یہ
محسوس کریں گے کہ مومن جی دماغ کے اندر روشن ہے جیسے آپ نے خود سے وہاں
روشن کیا ہے۔ اس کی رنگا رنگ روشنی سے آپ کو دماغ منور محسوس ہونے لگے گا۔
ایسا محسوس ہوگا کہ اندر صرف نور ہی نور بکھرا ہوا ہے۔ فرحت انگیز ٹھنڈی اور
رنگین روشنی اور اب آپ اسے اپنی تیسری آنکھ سے گھور رہے ہیں جس کی پلک بالکل
نہیں چھپکتی۔

اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ بڑی آسودگی محسوس کرنے لگیں گے۔
آہستہ آہستہ اطمینان کے ساتھ آنکھیں کھولیں۔ لیکن ہر بین اس لمحہ آپ کے ذہن میں
اشراق مکمل اچانک ابھرے گا یا پھر ناکے نظر آئیں گے۔ ان کو واضح کرنے کی
کوشش کریں اور جن کو آپ پہچان سکیں ان پر پوری توجہ مرکوز کریں۔

ممکن ہے آپ کی پہلی کوشش کامیاب نہ ہو لیکن یاد رکھیے کہ پہلی جتنی اور
دوسرے تمام روحانی علوم کو سیکھنے کے لیے پہلے چلنا سیکھنا چاہیے پھر دوڑنا۔
پہلی مرتبہ جب آپ ذہن کی آنکھ میں کسی کو دیکھنا اور برقرار رکھنا سیکھ لیں گے
پھر آہستہ آہستہ آپ میں ان تمام مناظر کو دیکھتے اور برقرار رکھنے کی مکمل صلاحیت پیدا
ہو جائے گی جو آپ کی بصری آنکھیں نہیں دیکھ سکتی ہیں۔ دودھ دانا حاصلوں پر موجود
افراد چیزیں اور مناظر آپ اس طرح دیکھ سکیں گے جیسے وہ سب آپ کے سامنے
موجود ہیں اور یہ قوت بتدریج آپ کو اس قابل بنادے گی کہ آپ مستقبل میں پیش
آنے والے واقعات کی جھلک بھی دیکھ سکیں گے۔



خیالات کی تصویر کشی :- ٹیلی پتھی پر مسلسل تحقیق کے نتیجے میں ایک نئی دریافت سامنے آئی کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو THOUGHTOGRAPHY تھا تو گرانی کا نام دیا گیا ہے۔ ہل ایک نے ڈاکٹرونی اینڈ پڈ کے ایک تجربے کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ سوسائٹی فار سائیکل

ریسرچ میں اس فن کا پہلا تجربہ کیا گیا اور وہ پولارائیڈ کیمرے کے لینس پر صرف گھورتا رہا اور اس دوران وہ کچھ سوچتا رہا اس کا مکس کیمرے کی فلم پر نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔

اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچی بنے کوہ دن دور نہیں کہ جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی کی جا سکے گی۔ روحانی رابطہ کی اس منزل بلند تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ۔

- ۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یکسوئی پیدا کرنے کی قدرت حاصل ہو۔
 - ۲۔ آپ کا ذہن گروہیشن سے بے نیاز ہو کر اپنے کام پر یکسو ہو سکتا ہو۔
 - ۳۔ آپ کا ذہن اپنے کام اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر مکمل قادر ہو۔
- اس کے بعد آسن کا مرحلہ آتا ہے۔

دورانوں ہو کر سیدھے بیٹھ جائے۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو سر بلند

ٹیلی پتھی - جدید تحقیقات

اس علم کی بنیاد کھنڈے والے تین نامور افراد پر وضع ہوئی، فرینک پوڈمورا اور اینج ڈبلیو سائرز ہیں۔ ان تینوں نے ۱۸۸۲ء میں برٹش سوسائٹی فار سائیکل کی بنیاد رکھی۔

”مکمل روحانی“ کا مظاہرہ بھی ٹیلی پتھی کی ایک شکل ہے۔ عامل اپنے ذہن کی قوت سے معمول کو یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دھو چکا ہے اور وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بالکل اسی طرح ٹیلی پتھی بھی ایک حقیقت ہے۔ یہ کوئی دل چسپ کھیل نہیں ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ اس طریقہ کو ذہنی ٹیلی گراف کا نام دیا گیا ہے اور اس کی تحقیق کے نتیجے میں جو چیز سامنے آئی وہ فیر لو فون کے نام موسوم ہوئی۔

اور نگاہ سامنے ہو۔ کچھ خاصے پر طبع پہلے ہی روشن کر کے رکھ دیجیے اور پھر دُری
توجہ اور یکسوئی سے شمع کو گھومنا شروع کریں۔ توجہ ایک جگہ مرکوز کرنے سے پہلے آنکھوں
میں چکا چوندی محسوس ہوگی۔

آپ مسلسل شمع کو گھومتے رہیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ آپ اور گرد سے بیخبر
ہو جائیں گے۔ ذہن مختلف قسم کے خیالات سے غالی ہو جائے گا اور آہستہ آہستہ
ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی۔ یہ نظری اور تکنیک توجہ کی مشق سکھاتی ہے۔ اس کے
لیے کسی مدت کی قید نہیں۔ ابتداء میں دشواری ہوگی لیکن آہستہ آہستہ یکسوئی پیدا
ہو جائے گی اور آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

اس مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں کوئی
سناہٹ اور شور و غل سنائی دیتا ہے۔ کبھی غالی الذہن کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے
اور ایسا سکوت محسوس ہوتا ہے جیسے سماعت ختم ہو گئی ہو لیکن آپ کو چاہیے کہ اپنے
حسی لواحد پر قابو لیں۔

ذہن کے جھٹکنے سے جو کیفیات پیدا ہوتی ہیں ان سے متاثرہ ہوں اور اپنی
توجہ حقیقت پر مرکوز نہ کریں۔ یعنی اس بات پر کہ آپ شمع کو گھومتے ہیں۔ اس دوران
لاشعور کا پیدا کردہ جو شور و غل سنائی دے گا اسے یوگا ستر میں ستیا ورتی کا نام دیا
گیا ہے جس کے لفظی معنی بگولہ لاکے ہیں۔ اس مشق کے دوران ذہن میں خیالات اٹھتے
ہیں۔ جنہیں قابو نہ کرنا آپ کا کام ہے۔ کبھی آپ کو خیالی شکلیں نظر آئیں گی جو محض فیب

نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے غور فرمنا نہیں ہونا چاہیے۔
اس مشق کے لیے کسی خاص مدت کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ بعض افراد اس کو
زیادہ درز تک برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن بعض ایک گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں۔
اس کا تعلق آپ کی جسمانی صحت نفسیاتی پس منظر اور ذہنی توانائی پر ہے اس لیے ہر
ایک کی مشق کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ بعض افراد میں اتنی غیر معمولی قوت اور برداشت
بھی ہوتی ہے کہ وہ جو میں گھنٹے تک اس مشق کو جاری رکھ سکتے ہیں اس لیے مدت
کا تعلق آپ کی اپنی صحت پر ہے۔

اس مشق کے دوران جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ ہی کے ذہن کے اندر پوشیدہ
خیالات ہوتے ہیں جو محض الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور
اکثر بڑے پیمانے پر ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ حقیقت سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔
اس لیے غور فرمنا نہیں ہونا چاہیے۔ جب کہ آپ کو اس مشق کے ذریعے ذہن پر کافی
کنٹرول ہو جائے گا۔ تو تحت الشعور کے شور و غل آپ کو پریشان نہ کر سکیں گے بلکہ
آپ ان پر اس طرح قابو پالیں گے کہ آپ کے ذہن سے ہم آہنگ ہو جائیں گے
اور ذہنی توجہ کی کوشش اس حد تک کامیاب ہو جائے گی کہ آپ اپنی مرضی اور
پسند کے مطابق خیالی تصویر تخلیق کر سکیں گے۔ آپ کی حسیں و حیل پیکر کا تصور کریں
گے اور وہ اس طرح سامنے ہوگا جیسے حقیقت میں موجود ہو۔ مالا کر وہ صرف
ایک خیالی پیکر ہوگا۔

آپ جس طرح چاہیں گے یہ خیالی تصویر عمل کرے گی۔ اس مشق میں جب آپ کو اس حد تک کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر آپ اس خیالی پیکر کی بجائے ایک حقیقی پیکر تخلیق کر سکتے ہیں۔
سب سے پہلے تو جب بھی یاد رہے گری گری سانس لینے کی عادت ڈال لیجئے۔

عام طور پر لوگ صبح سے شام تک کی مصروف زندگی میں بالکل نادانستہ طور پر جلدی جلدی اور چھوٹی چھوٹی سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں اس طرح اکسین کم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کی توانائیاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ سانس گہرے اور لمبے لینے کی عادت ڈالیں تو توانائیاں بڑھ جائیں گی اور اس کے لیے کسی عفت کی ضرورت نہیں۔ بس آج ہی سے یہ مشق شروع کر دیں۔ رفتہ رفتہ اس کی ایسی عادت پڑ جائے گی کہ یاد رکھنے کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔

نیلی پتھری

غیر معمولی سی ادراک اور روحانی قوتیں

جب ہم نیلی پتھری پر مطالعہ شروع کرتے ہیں تو چند اصطلاحات یاد رہنا ضروری مطالعہ کرتے ہیں ان سے بااوقات ذہن الجھنے لگتے ہیں اس لیے آئیے ان اصطلاحات کا مفہوم اچھی طرح سمجھ لیں۔

انسان کی اعلیٰ ترین نفسیاتی یا روحانی قوت غما سے ان تمام علوم ہومانی پر قادر کیا ہے جس کا ذکر ہم نیلی پتھری کے موضوع میں پڑھتے رہے ہیں ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے۔

انسانی ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا کی ہیں۔ ان قوتوں کو پروان چڑھانے اور پہچاننے کی کوشش انسان ہمیشہ سے کرتا رہا ہے اور اس کے باوجود آج بھی بہت سی ایسی قوتیں ہیں جن کو وہ پہچان تو سکتا ہے لیکن ان کی توضیح نہیں کر سکتا۔



آجائے اسے ذہن نشین کر لیں۔

مستقبل یعنی کس صلاحیت اس کو کتے ہیں کہ آپ آئندہ ہونے والے واقعات کی تفصیل یا تصور اپنے پردہ خیال پر دیکھ لیں۔ بالکل اسی طرح جیسے وہ واقعہ آپ کی نظروں کے سامنے پیش آ رہا ہے۔

آئندہ پیش آنے والے واقعات کی جھلک ذہن میں کس طرح دیکھی جائے۔ یہ کوئی مادہ نہیں ہے۔ الطیفان سے بیٹھ جائیں جہاں آپ کی تنہائی میں کوئی حرج نہ ہو۔

ذہن میں مستقبل کا تصور پورے انہماک سے لائیں بالکل اسی طرح جیسے کوئی فوٹو گرافر کسی منظر کو اپنے فوکس میں لانا ہے اور پھر اس کو واضح کر دیتا ہے ذہن کے کمرے سے جو کچھ نظر آ رہا ہے اسے اتنا واضح کریں کہ عکس صاف نظر آنے لگے، یہ جاننے کی کوشش کریں کہ منظر کہاں اور کس چیز کا ہے جو بھی واقعہ سامنے نظر آ رہا ہے ذہن سے پوچھنے کہ یہ کب پیش آئے گا، ایسے ایسے سال کے بعد میں جو بھی جواب دے اسے زبان سے ادا کیجئے۔

اب اس جگہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں کہ جہاں کوئی نہ کوئی نشانی منظر میں آ سکتی ہے جس سے آپ پہچان لیں جو کچھ دیکھیں اسے زبان سے ادا کریں۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار رکھ مستقبل کی پیش گوئی کریں۔

اس مشق کے دوران بہت سے دھندلے عکس و نقوش ذہن میں آئیں گے جو فوراً غائب بھی ہو جاتے ہیں کبھی کبھی یہ اتنی جلدی مٹ جاتے ہیں کہ یقین نہیں آتا کہ

جینر معمولی حتیٰ ادا رک E.S.O.P یعنی چیٹی جس کا تعلق بھی انسانی ذہن ہی سے ہے۔ اس طرح یہ تمام نام اصل انسان کی نفسی قوت ہیں جن کو پروان چڑھا کر جینر معمولی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں اور یہ تمام عکس ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔

اس وضاحت کے بعد آپ ان تمام اصطلاحات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ سب ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں اور شیٹی جی کے علم کو حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں۔ شیٹی جی کے عمل طریقوں کو سیکھنے کے لیے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جاسکتا ہے۔ پروفیسرانہ کے مطابق ای۔ ایس۔ پی کا تمام اصطلاحات و اصطلاحات مختلف علوم سے مل کر بنتی ہے۔

۱۔ شیٹی جی جی۔ (ذہنی رابطے کا علم)

۲۔ پیش ادا رک، یعنی مستقبل کی پیش گوئی۔

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی چیزوں کو کنٹرول کرنے کا علم، مشق روزانہ کرنی چاہیے۔ کامیابی چند دنوں میں بھی ممکن ہے اور بہتے اور مینے بھی لگ سکتے ہیں آپ اس طریقہ کے ساتھ ابتدا کریں کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور نا کامی کا خوف نکال دیں۔

اس کے بعد اپنے ذہن کو مستقبل میں لے جائیں، بظاہر یہ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے لیکن ایک مہر کو کوشش کریں تو یہ مشکل آسان ہو جائے گا۔ میں یہ تصور کرنے کی عزت ہے۔ ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرے دیر و واضح اور صاف جو کچھ نظر

کچھ دیکھا بھی ہے یا نہیں۔ ہزار ہا افراد بیکہر مشق کے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا عکس دیکھتے ہیں۔ یہ عکس اچانک ذہن میں آتا ہے اور سیکندروں میں مٹ جاتا ہے لیکن یہ مستقبل کی جھلک ہے وہ سوچتے ہی نہیں۔

اس لیے آپ کو روزمرہ کی اہم اقدامات کرنے چاہیں۔ جو کچھ دیکھیں دوسروں کے سامنے بیان کر دیں تاکہ ایک سے زائد افراد کو متاثر دیں۔ دوسرے یہ کہ آپ اس کو مکمل تفصیل سے تحریر کر لیا کریں اس کے لیے اپنی ایک ڈائری بنالیں اور پھر جب کوئی واقعہ پیش آئے جو آپ کے ذہن کے عکس سے ذرا بھی مطابقت رکھتا ہو تو ڈائری لکھال کو مولدہ کریں اس طرح اندازہ ہو جائے گا کہ آپ میں مستقبل پیش کی صلاحیت کس حد تک ہے۔

اسی طرح آہستہ آہستہ آپ خود ایک انفرادی تکنیک سیکھ سکیں گے مثال کے طور پر آپ ایک ملک سے دوسرے اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم تک اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔

طیسی پلیمتی اور مراقبہ

آپ کا واسطہ کبھی ایسے لوگوں سے پڑا ہوگا جن کی بے پناہ مقناطیسی کشش اور پروکار شخصیت کے باعث آپ غیر ارادی طور پر ان کی طرف کھینچے چلے گئے ہونگے ان کی سمجھ کر تک نہیں آپ کے دل میں ساگنی ہوں گی۔

اس وقت جب چاہتا ہے کہ ان سے قربت کے لمحات طویل سے طویل تر ہوتے جائیں بعض لوگ بالکل حسین و جمیل نہیں ہوتے مگر نامعلوم کیوں دل ان کی طرف کھینچا ہوا ہی چلا جاتا ہے۔

در اصل ہر شخص کے جسم کے ارد گرد ایک ہالٹو ہوتا ہے جسے مقناطیسی ہالڈی کہتے ہیں یہ ہالڈی جو جسم قدر طاقتور ہوتا ہے اور جس قدر اس کی لہروں دور و نزدیک جاتی ہیں اسی قدر انسان کی شخصیت پر کشش مقناطیاتی اور سمجھ کر ہوتی ہے اور پھر جس قدر یہ ہالڈی نور گزرفہ ناقواں اور ماندہ ہوتا ہے اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش دوسروں کے لیے کم تر ہوتی ہے یہاں تک بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی بی نہیں چاہتا۔

ملاحظہ ہالڈی اور بعض افراد میں پیدا ہونے والی طور پر قدرت کی طرف سے دی گئی ودیعت

ہوتا ہے مگر بعض اے مختلف دیا سنتوں سے طاقتور بناتے ہیں۔

ہاں تو میں عرض کر رہا ہوں کہ یہ ہالہ نور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنا سکتا ہے جس میں سر حضرت ماہِ مینی ہے جس طرح چاند کی کشش سمندر میں طوفان پیدا کر دیتی ہے۔ ماہِ مینی کی ریاضت انسانی رماع کی پیر نارمل قوتوں کو پیدا کرنے میں جڑی اہمیت کی حامل ہیں۔

سمراور جبارود و غیرہ کے عمل بھی چاند کی تاریکوں کو مد نظر رکھ کر کئے جاتے ہیں مثلاً محبت و الفت کے عمل چاند کے پہلے ہفتوں میں کئے جاتے ہیں۔ بغض و عداوت یا کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلاک کرنے کے عملیات چاند کی آخری تاریکوں میں کئے جاتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ بعض حساس افراد چاند کی اول تاریکوں میں خوش و خرم رہتے رہتے ہیں اور بے پناہ مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تاریکوں میں ان پر بڑھ مردگی اور بے اطمینانی اور بے چینی چھا جاتی ہے۔ چاند خصوصیت کے ساتھ حساس لوگوں پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے۔

اس لئے حساس افراد ماہِ مینی کی مشق سے بہت زیادہ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔ عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے توشش مسلسل اپنے ذہن میں مکرر کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الغیالی کی مشق کرتا ہے تو وہ کثیر الغیالی کی حالت سے نکل کر واحد الغیالی بن جاتا ہے۔

جب تو مجھے کام لے کر تمام ذہنی خرابیاں جو وقتی حیثیت رکھتی ہیں معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا دور شروع ہو جاتا ہے۔

ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور ورثے نوآبادیوں کی طرح بے ہوشے ہیں۔ مثلی جیتی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔

جو کہ کسی ہے کہ انسان میں مقناطیسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر پیدا کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے۔ جبکہ ان پراسرار مخفی قوتوں کو پیدا کرنے کے لئے ارتقا کا توجہ کی ضرورت ہے جس کے مختلف نام ہیں۔

۱۔ ارتقا کا توجہ

۲۔ کیسوئی

۳۔ محویت

۴۔ استغراق

۵۔ مراقبہ

مراقبہ کو انگریزی میں (MEDITATION) دیتلی میٹیشن کہتے ہیں۔ پراسرار علوم اور ادراک ماہورائے حواس کی تمام تر بنیاد ذہنی کیسوئی اور محویت پر قائم ہے۔ مثلی جیتی کی قوت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے جو شخص اپنے اندام علی درجہ کی قوت پیدا کر لیتا ہے۔ وہی اس میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ جبکہ ارتقا کا توجہ کا مطلب ہے کہ کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا بہاؤ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کر دینا اس سے

حواس غصہ کی بجائے ادراک کسی بلند تردد مانی میڈم سے حاصل ہوتا ہے۔
جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پاک چپکائے بغیر نظریں جمادیتے
ہیں تو رفتہ رفتہ عمل شعور کا مدخل ہو جاتی ہے تو لا شعور کا دروائی شروع ہو جاتی ہے
اور نام معجزے ادا کئے گئے ہیں جو تہ سے پیدا ہوتے ہیں کہ کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے
شعور کا نیا برپا ہوتا ہے۔

مرکزی نقطہ جس پر نظر جا کر عمل کرتا ہے اس میں بڑی اہمیت رکھتا ہے اور وہ
نقطہ شعوری عمل بڑا ہی عظیم و وسیع اور پیچیدہ ہے فن لوگا کے دو بڑے کتب نکلے ہیں۔

۱۔ ہاتھایوگا

۲۔ راجیہ یوگا

ہاتھایوگا کا تعلق جسم کی غور و پرداخت پر ہے۔

راجیہ یوگا کا تعلق روحانی تربیت سے ہے۔

مختلف ذہنیاتی اوصاف و امراض، منہی خیالات و جذبات اور تخریبی رجحانات
سے کیے بچا جائے، غصہ، غم، افسوس، اندھنوں سے کیے نجات پائی جائے۔

مذکورہ بالا دونوں مکاتب فکر ایک ایک اہمیت رکھتے ہیں ہر مکتبہ فکر کا یوگا اپنے
آپ کو دوسرے سے برتر سمجھتا ہے۔

ہم نے اپنے من کو دنیا کی جھلک کبھی نہیں دیکھی مختلف مراقبوں اور یا منتوں
سے ہم اس دنیا کی سیر کرتے ہیں اس کے اسرار و رموز سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے۔ یہی انسان کو ان غنی قوتوں اور
قوتوں کا علم تک نہیں۔ انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو ایک عظیم انسان
سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ بادشاہ ہے۔ کیسی ہے اس پر اسرار و دنیا کی جھلک
دکھانے کے لیے سب سے پہلے ہم یوگا آسن کی مشق پیش کرتے ہیں۔
جسے کنول آسن کہتے ہیں۔

دو زانو ہونے کا پتہ جائیں۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی سر بلند اور نظر
بالکل سامنے ہو اور پھر پوری کیسوی سے اپنی نظر جمادیں یہ نظری ارکا ز توجہ کی مشق
کہلاتی ہے۔

اس دوران لا شعور کی پیدا کردہ جو پر اسرار آوازیں سنائی دیں گی ان کی وجہ سے
اجسام مدھنشی ہوگی۔ گمراہ آہستہ آہستہ ذہنی کیسوی پیدا ہوتی جائے گی اور آپ اس کے
مادی ہوتے جائیں گے۔

اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارکا ز
توجہ کا کام لینا ہے۔

شمع بینی اور بینی جیسی دو مختلف منزلیں ہیں۔ یہ کچھ لینا چاہیے کہ شمع بینی
کی مشق ہی انتقال خیال کے لیے کافی ہوگی۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ
ہے۔ شمع بینی سے انسان میں صیلا وراک کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے
کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

شمع بینی بڑی آسان مشق ہے۔ پیشہ اچھی قسم کی بڑی سوم جی استعمال کریں۔

شیعہ جی کے لیے صاف ستھرے، بڑے سکون اور مناسب کمرے کا انتخاب کریں۔

مومن جی کو کہنے کے لیے میز اتنی اونچی ہو کہ جب آپ بیٹھے ہوں تو شیعہ کی ٹوپا نکل آپ کی آنکھوں کے سامنے ہو کہ کسی آرام نہ ہو لیکن اتنی بھی نہیں کہ نیند آجائے۔ شیعہ جی کی ایک اور مشقی یہ ہے کہ شیعہ روشن کر کے تقریر یا ڈھائی دہرا آٹ کے فاصلے پر رکھ دیں۔ آرام نہ کر سہ پڑھ جائیں۔ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہری سانس لے کر آرام کی کیفیت پیدا کریں۔

اس کے بعد مکمل توجہ سے شیعہ کو گھومنا شروع کر دیں۔ شیعہ کی ٹوپا بھینسی ہوئی محسوس ہوگی۔ لیکن آپ اپنی مشق جاری رکھیں۔

اب اسی روشنی میں مختلف رنگوں کی کیفیت آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک سارا ذہنی روشنی سے منور نہ ہو جائے اس مشق سے آپ اللہ کا توجہ پر قابو پالیں گے۔

جن لوگوں کو شیعہ جی کی مشق میں دشواری ہو ان کو تیسری آنکھ سے دیکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس مشق میں ابھی آنکھیں بند کر کے اپنی بائیں آنکھ سے یہ تصور کرنا کہ آپ کے سامنے سلوا لائیڈ کی طرح ایک اسکرین ہے۔

اپنی نظروں اسی اسکرین پر جمادیں۔ پوری توجہ سے گھومتے رہیں اپنے ذہنی خیالات کا عکس اس پر ڈالیں اس میں کسی پریشانی کے پیمانے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے یہ لوگ مشق ہے جسے یوگا سلاہی میں کنول آسن کہتے ہیں۔

بہر حال اس مشق سے فارغ ہو کر بعد پرچت لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ مرکزِ دماغ میں برقی قہقہہ روشن ہے۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں تکمیل پا جاتی ہے تو یہ مشق کرنے والے کو لوں محسوس ہوتا ہے جیسے وہ روشنی کے بالوں میں غرق ہو چکا ہے۔ وہ اپنے جسم کے ایک ایک حصے سے ان روشنیوں کو نکلتے ہوئے محسوس کرتا ہے جیسے اس کے جسم میں تیز روشنی کے بہاؤ چل رہے ہیں۔

انسان کا دماغ ایک بہت بڑا کمپیوٹر ہے جو ہر وقت کام کرتا رہتا ہے شعوری طور پر بھی اور غیر شعوری طور پر بھی۔ یہ عمل انسان کے دل کی حرکت کی طرح خود کلا ہے یہ وہ خود کار حصہ ہے جو الفا کی شکل میں اطلاعات فراہم کرتا رہتا ہے۔

سانس دان اس خود کار نظام کو سمیرت کہتے ہیں جو انسان کی روح کی طرح ہر وقت مصروف عمل رہتی ہے۔ انسان سو یا بوجھا جاتا ہو اس کے عمل میں فرق نہیں آتا ہے۔ دماغ کبھی نہیں سوکتا۔ یہ روح کی آنکھ ہوتی ہے جو دیکھ رہی ہے اور ہم اس پر عمل کر سکتے ہیں جتنی روح قوی ہوتی ہے۔ انسان کا دائرہ اسی قدر وسیع ہوتا ہے۔

جسم جس قدر کمزور ہوگا روح اتنی ہی طاقتور ہوگی۔

جس طرح جسم کے لیے ورزش ہے اسی طرح روح کی ورزش ذکر اور فکر کے ذریعے کی جاتی ہے بمعنی وظائف روحانیت پڑھانے کے لیے بہت کارآمد ہیں۔

وظائف کے دوران نرک حیوانات اس لیے کرایا جاتا ہے کہ جسم کو زیادہ طاقتور بنانے

سے روحانی طاقت پراثر پڑتا ہے۔

تندرلوگ :-

فن لوگ کا ایک انتہائی پراسرار شاخ ہے اس شاخ کے حامل لوگ تندرلوگ کہلاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی تمام زندگی جھگولن، بیابانوں اور صحراؤں میں گزرتے ہیں۔

ان لوگوں کا حقیقہ ہے کہ اگر وہ ضرورت میں چلے جائیں یا شہری لوگوں سے میل جول رکھیں تو ان کی فنی اور پراسرار قوتیں ختم ہو جائیں گی اس لیے یہ لوگ کبھی شہر کا رخ نہیں کرتے اور نہ شہری لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں چونکہ یہ لوگ عیسیدہ آواگون کے قائل ہیں اس لیے اپنی تمام زندگی روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے میں لگے رہتے ہیں۔

تندرلوگوں نے مجید ریاضتوں کی طرح ان سروں کو بھی مختل رکھا ہے جن کے جمید کوان کے سوا کوئی نہیں جانتا۔ آپ نے سروں کا لفظ سن سنی ہے؟ نشا جوگا۔ سنگیت کے سات مشربوتے ہیں۔ اور انہیں کے امتزاج سے راگ راگیناں جنم لیتی ہیں مگر ہماری مراد یہاں ان سروں سے نہیں بلکہ تندرلوگ کے اس شجے سے ہے جو عموماً کے نختوں سے ہوا کی آمد و رفت سے متعلق ہے۔

ناک کا ریاں ننھا ننھا سوز اور بیاں ننھا ننھا چاند کا منظر ہے۔ تندرلوگوں کا کتاب ہے کہ سوز و صدمت اور توانائی کا آئینہ دار ہے جبکہ چاند منہ کی اور سکون کا چاند نہیں۔ نختوں کو دن رات کے لحاظ سے چلا یا جاتا ہے۔

وہ جان ہر طرح کا ہو سکتا ہے کوئی اویس اسی وقت اچھا ادب پیش کر سکتا ہے جبکہ اس میں ادبی وہ جان پایا جائے۔ مسئلہ انسانی آئن نشان کا کائناتی وہ جان ہے۔ وہ جان دراصل ذہن انسانی کی اس تیز لہر کا نام ہے جو ہر وقت اور ہر جگہ ذہن میں گونہ کے طرح بجکتی ہے اور انسان کو صحیح طور سے کی بات کی ضرورت دیتی ہے۔ ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ انسان کے دماغ میں کروڑوں غلیے ہیں جو طاقتور شعاعیں پیدا کرتے رہتے ہیں۔ ان کو وہ جان کہتے ہیں انسان شدید جذباتی استغراق اور بھرپور ذہانت کے ساتھ جو کام کرے گا اس میں مزور کچھ وہ جانی کیفیت پیدا ہوگی یا ہو جاتی ہے۔

کشف :- روحیت کے ماہرین کے نزدیک ”کشف“ اس صلاحیت کو کہتے ہیں جس کی بنا پر مستقبل میں پیش ہو جو اسے کسی واقعہ کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے یا کوئی خاص واقعہ کہیں دور فاصلے پر ہو رہا ہے مگر ذہن کو اس کا علم بھی حیرت انگیز طور پر ہو جاتا ہے۔

جب آپ خالی الذہن ہو کر یعنی اپنے اندر سے ہر قسم کے خیالات نکال کر کسی خاص چیز کی طرف اپنی پوری توجہ لگا کر اس کا تصور قائم کرتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کا تعلق شعور سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس صور حال کو ماہرین نفسیات ڈس ایسوسیشن آف کانکشنس کہتے ہیں۔

الہام کا دائرہ کائنات کی وسعتوں سے کہیں زیادہ پھیلاؤ رکھتا ہے جو لوگ
سلسلہ ریاضتوں، مجاہدوں اور مشقوں سے کسی طرح الہام کے درجہ تک پہنچ جاتے
ہیں۔ وہ بعض ایسی خوبیوں کے مالک ہوتے ہیں کہ بعض لوگ انہیں دیکھ کر کہے نہ
سکتے ہیں۔

یہ بات تو تقریباً سب جانتے ہیں کہ تمام پیغمبر اور برگزیدہ ہستیاں بھی مدتوں
ویراؤں، صحراؤں، غاروں اور تنہائیوں میں ریاضتیں کرتی رہی ہیں تب کہیں جا کر وہ
الہام کے درجہ تک پہنچتی ہیں۔

آئیے اب ہم معلوم کریں کہ الہامی کیفیت کیسے طاری ہو جاتی ہے جب آپ
ہم جن ہو کر کسی مشہور OBJECT کے تصور میں غرق ہو جاتے ہیں تو دماغ کے
مرکزی اعصابی حصے میں ایک ہیجان سا پیدا ہو جاتا ہے اور اسی ہیجان سے دماغ کاغذ
بلیغ یعنی پتھر ٹری گلیڈر میں محرک پیدا ہو جاتی ہے اور عامل پر استغراق کی کیفیت
طاری ہو جاتی ہے اور یہی فہ شعور پرتر کا مرکز ہے۔

ان ہیجانات کے نتیجہ میں وہ مخصوص شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو زمان و
مکان کی قید سے آزاد ہیں۔ یہ مخصوص شعاعیں متحرک ہوتی ہیں تو ذہن میں وہ تمام
مناظر گھومنے لگتے ہیں جن کے بارے میں آپ کا شعور کچھ جاننا چاہتا ہے۔ شروع
شروع میں تو تصویریں بڑی دھندلی اور مبہم سی نظر آتی ہیں اور ان کے ظاہر ہونے

اس طرح جب منظم خیالات کا سلسلہ ہائے ربط منقطع ہو جاتا ہے تو یہ خودی
کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ اسی ہی حالت میں کسی بھی لمحے انسانی ذہن چنانک کا کائناتی
شعور کے مطلق سے اپنے شعور کا رابطہ قائم کر کے زمان و مکان کی پابندیوں سے آزاد
ہو جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات انسان کی اس بے خودی کی کیفیت کو جب وہ زمان و مکان
کی پابندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔ شعور پرتر سے رابطہ قائم کرنے کا بہترین ذریعہ قرار
دیتے ہیں۔ موصوفائے کلام کے نزدیک یہ مراقبہ کی پہلی منزل ہے اسی عالم میں کشف
کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے سامنے مطلوبہ تصویریں گھومنے لگتی
ہیں اور شبی آواز بھی سنائی دینے لگتی ہے۔

الہام :- الہام ایک نہایت اعلیٰ اور برتر انسانی خوبی کا نام ہے۔ ہر انسان کو
الہام نہیں ہوتا۔ یہ خصوصیت صرف پیغمبروں اور برگزیدہ ہستیوں کے لیے مخصوص
ہے کہ انہیں ہمیشہ الہام ہوتا رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرنے کا ہی اعلیٰ ترین وسیلہ رہا ہے۔ الہام اور
ندائے غیبی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔

میں کچھ دہشت طاری ہو جاتی ہے اور جسم کپکپانے لگتا ہے۔

بعض اوقات ملاحت کے عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہم اپنے جسم کی قید و بند سے آزاد ہو کر لامحدود غلامی و محنتوں میں کیس اڑتے پلے جا رہے ہیں۔ درحقیقت یہ اسیری جسم کی شفا میں ہوتی ہیں کیونکہ وہ ہم سے متاثر ہے، اس لیے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے ہم غور میں غلامی اڑ رہے ہیں۔

اس کیفیت کے فائدہ اُبعد ہمارے کانوں میں شبی آوازیں آنے لگتی ہیں جیسے ہواؤں میں سرسراہٹ ہو۔ اس کے بعد یہ آوازیں اتنی گرجا رہی جاتی ہیں کہ قوت سماعت متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی۔ پھر طرح طرح کی خوشنک شبکیں نظر آنے لگتی ہیں عجیب و غریب آوازیں بھی سنائی دیتی ہیں اور مختلف قسم کے سانسے ناپتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔

یہ سب کچھ فریب بے صحت و سماعت ہے اس لیے ہمیں اس سے خائف نہ ہونا چاہیے، اس سے بچنے کے لیے اگر ہم اپنے گرد مصداق قائم کریں تو اس کے خون سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

جب کبھی لاشعور کے کباڑ خانے سے جذباتی غلامتیں خارج ہوتی ہیں تو توفیق کی حالت میں شعور کی گرفت و صلی پڑ جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے لاشعوری رعبان کا اندازہ نہیں لگا سکتا۔ لیکن اس حالت میں شعور اور لاشعور کے درمیان ایک تیسری طاقت بھی کام شروع کر دیتی ہے جسے امتحانی محنت کہتے ہیں۔

ہماری بعض لاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں جن کو شعور کا مسٹر ابھرنے نہیں دیتا۔ چنانچہ وہ ہمیں بدل کر سطح پر آ جاتی ہے، ہمارے جتنے بھی جذباتی قسم کے خواب ہوتے ہیں ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے، ہمارے سادہ خواب عام فہم ہوتے ہیں۔ اسی طرح رویائے صادقہ میں بھی کوئی پیچیدگی نہیں ہوتی اور نہ شہوانی جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے، وہ صرف مستقبل نامی کیفیت سے ہمارے سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے میں جا کر گم ہو جاتے ہیں۔ رویائے صادقہ میں ایک طرح کی لطافت پائی جاتی ہے اسی طرح ہوادنی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں ابھرتے ہیں۔

رویائے صادقہ کی صورت میں ہمارا دل بے مدملتن اور پرسکون ہوتا ہے اور نہ لاشعور بھی کدے پہنچتا ہے، یہی آگاہ کہ دیا جاتا ہے کہ یہ خواب پتلا ہے جب آپ مستقبل میں کی مشق شروع کریں گے تو آپ خود بخود رفتہ رفتہ صلاحیت پیدا کریں گے کہ رویائے صادقہ اور عام خوابوں میں آسانی سے تیز کر سکیں گے۔

○

اور روشنی نہیں ڈال سکا ہے۔

تحت الریحان خیالات خوانی میں یہ کلہ بیان کیا جاتا ہے کہ کوئی چیز اپنی خواہ
بزرگ جانبہ خوب کھینچتی ہے۔ آپ کے خیالات اگر نیک اور تعمیری ہوں تو آپ کے ذہن
میں ویسے ہی اس سے ملتے جلتے خیالات داخل کرے شمار تعدد اُمڈتے پٹے آئین
کے اور اگر اس کے برعکس ہوگا تو یہی اسی قسم کے خیالات جنم لیتے ہیں۔

تحت الشعور اور اس کی مخفی قوت

ہر ایک انسان کے تحت الشعور جسے تحت ذہن بھی کہہ سکتے ہیں اس میں ایک
عظیم قوت مخفی ہے جو ہر لمحہ پرداز کے لئے بے چین رہتی ہے اگرچہ کچھ کچھ کوشش
کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی کئی خواہیدہ دماغی صلاحیتوں کو
خروج دے سکتے ہیں۔ ہم اپنے دماغ کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے
رہتے ہیں۔

مثال کے طور پر حواس خمسہ پر کچھ لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حرکت کی توجہ دیکھیں۔

صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے ہیں۔ بعض اوقات ہمارا دماغ
کسی ایسی بڑا سار قوت سے بڑا ہے جس کی ہم مناسب طور پر کوئی خاص تصریف نہیں کر سکتے
لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں اور حیات کے ماہرین نے اپنی اصطلاحات
اس کا نام انداک ماحول نے حواس میا اکثر سبزی پر سپیشن رکھا ہے۔ مگر یہ قوت کمال
سے پیدا ہوتی ہے کہ نہ کہ تصور ہی آتی ہے ان مسائل برابر تک کوئی ماہر اطمینان بخش

ماہیت افکار

خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں ایک تو وہ جو آئندہ عمل کو محسوس حقیقت بن جاتے
یہ مثال ٹیلیفون جو کسی زمانے میں محض ایک خیالی چیز تھی مگر آج کل
ہر محسوس شکل اختیار کر رہی ہے دوسرے وہ جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرتے۔ یہ ان کے
مثال کے طور پر حواس خمسہ پر کچھ لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حرکت کی توجہ دیکھیں۔

مثال کے طور پر یہ خیال کہ "جمہوریت سب سے اچھا نظام ہے" یہ جملہ ایک
بالکل یا نظر سے کی ناممکن گی کہتا ہے جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرنا، یا "فصلہ بری
شے ہے" آپ اس کی نہ تو کوئی تصویر بنا سکتے ہیں اور نہ ہی اسے کوئی محسوس شکل دے
سکتے ہیں۔

زمانہ قدیم میں ایک یونانی سنگتراش ایوس نامی کو یہ خیال پیدا ہو گیا کہ وہ مختلف

انسانی جذبات کی تصویریں بنائے۔ چنانچہ اس نے غصہ، محبت، ناکامی، احترام اور خوف وغیرہ کے عذبات کا نام کر کے رنگ مرز کے متعدد عیسے بنا ڈالے جو آج بھی اپنی جگہ شاہکار کی اہمیت رکھتے ہیں۔

لیکن انھوں نے کٹر لڑکوں کی خیال کی کوئی تصویر نہیں بنا سکا۔ انتقال افکار کی گزری صورت وہی خیال آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا مجسمہ نہیں بنایا جاسکتا ہے۔

روشنی، بجلی، حرارت اور متخلطیت، سب مادے کے مختلف اور بدل جھوٹی شکلیں ہیں۔ یعنی توانائی کی لہروں یا نکل اسی طرح خیال بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا

ہے۔ گو ہم خیال کی لہروں کو چھو نہیں سکتے، اس میں نہیں سکتے، دیکھ نہیں سکتے، سونگھ نہیں سکتے، چک نہیں سکتے، لیکن موس کو سکتے ہیں۔

انتقال افکار کا تین تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے۔ اس تسخیر کے لیے کسی کوئی کیفیت ہوتی ہے تاکہ تمام خیال کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ تمام خیالات کی مجسمہ جھانٹ کر آپ کو کہہ دوں کہ کئی شکل مراقبہ ہے۔ اس بات کو جیسی روح دیے فرشتے کے ذہن پر کچھ لیجئے۔

جب آپ بے حد غوش و غم ہوتے ہیں تو مسرت کی نیگیوں لہریں آپ کے دماغ سے اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی رقی قفسے سے شامیں خارج ہوتی ہیں اور چاندی طرح اپنا احاطہ قائم کرتی ہیں۔ آپ کے ذہن سے پیدا شدہ نیگیوں مسرت کی لہریں باہر نکل کر پوری کائنات کا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی تمام

نیگیوں لہروں میں ایک ٹپل سی پیدا کر دیتی ہیں اور کائنات میں ایک ہی نقطہ پر بسنے لگتی ہیں۔ اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے مسرت کی نیگیوں لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں ان سب کا تعلق ایک دوسرے سے قائم ہو جاتا ہے۔

لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس میں کسی دوسرے شخص کے دماغ سے رنج و الم کی سوزنا اثر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور وہ ان نیگیوں لہروں سے زیادہ طاقتور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صرف پوری مجلس ہی ٹپل ہو جاتی ہے۔ بلکہ تمام فضا پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے اور بقول شاعر ہوا میں ٹھنڈی آہیں بھرتی ہوئی موسوس ہونے لگتی ہیں۔

موجودہ دور کو ہم اعصابی جنگ کا زمانہ کہتے ہیں آخر لوگوں کے اعصاب دھڑ دھڑ کیوں پکڑتے جا رہے ہیں؟ اس کی سب سے بڑی وجہ بن کی غلط پرورش ہی کی جاسکتی ہے۔ چند دیوانوں کے دماغ کش کش پیدا کرنے والی لہروں کو خارج کرتے ہیں مگر وہ دماغ انہیں فوراً قبول کر کے علت اور معلول کے قدرتی اصول کے تحت لوٹا دیتے ہیں پھر وہ لہریں پہلے سے جارنگ زیادہ طاقت حاصل کر کے دوسرے صاف دماغوں پر اثر انداز ہوتی ہیں نتیجہ اعصابی کشیدگی کی صورت میں نکلتا ہے۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا اثر چھوڑ جاتے ہیں اور ان تاثرات کا اثر اس وقت تک قائم رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف

بہتر سے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اپنے خیالات کی طاقتور لہریں ان بڑے اور تھری خیالات کو دور نہ کر دیں۔ یعنی کمزور نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھنے کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر کبھی فنا نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ آپ دودھ اور چینی کی مثال میں شکر کو دودھ میں ملا کر دیکھیں۔ کیا وہ اس میں مل ہو جانے کے بعد غائب ہو گئی؟ جی نہیں وہ اب بھی جوں کی توں موجود ہے۔

لیکن اس نے اب اپنی شکل تبدیل کر لی ہے جس طرح تیرہ و شکر آپس میں مل کر ایک جان ہو جاتے ہیں اسی طرح ایک خیال بھی دوسرے خیال میں مدغم ہو جاتا ہے ہر شخص کے خیالات کی جدا گانہ ذری کوئسی بھی ہوتی ہے۔

نورانی پیکر

لطیف ترین مادہ کی طاقت و لہریں سیکڑوں کائنات میں ہمیشہ ہستی رہتی ہیں اس ازلی کوایتھرا کہتے ہیں ایتھر کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

کیساوی ایتھر :- اس کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ سبز رنگ کا مطلب یہ بتا رہا ہے کہ مختلف رنگوں کا نمایاں عکس۔

لائٹ ایتھر :- اسے نورانی کہا جاتا ہے اس کا رنگ اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ بعض اوقات سنہرا معلوم ہونے لگتا ہے ناری رنگ بھی اسی کو کہتے ہیں یہ رنگ مدقوق اور سنہرا خود پسندی کی علامت بھی ہے۔

لائف ایتھر :- اس کا رنگ ہکا نیلگوں یا آسمانی ہے نیلا رنگ روحانیت کی علامت ہے اور کچھ پراسراریت بھی رکھتا ہے۔ ایتھر کو سائنسی اصطلاح میں "فیلڈ آف فورس" بھی کہتے ہیں یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔ مادے تین طرح کے ہوتے ہیں۔ مائع رنگ کا گنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو نکل جاتا ہے۔ چونکہ یہ ایک شفاف اور چمکدار مادہ کی مدد سے اپنا کچھ نہ کچھ قطعیت جسم سے ضرور قائم رکھتا ہے۔

اس لیے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتا ہے۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہمزاد بھی کہتے ہیں اور اس کی تصنیف کے لیے پتلے کھینچتے ہیں اور وہ ٹیٹے پڑھتے ہیں۔

ان نورانی شعاعوں کو ایکٹرو ویکنیٹ یا موج برق طامسی (کرنش) کہتے ہیں نورانی شعاعوں کا یہ بالہ انسانی جسم کا ماحاطہ کئے رہتا ہے اور کبھی چند منٹ کے فاصلے تک رہتا ہے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم پر ہوتی ہے۔ انسان کا نورانی پیکر ہمیشہ زندہ

رہتا ہے جو لوگ اور لگے مادیات سے حواس کی مشقیں کرتے ہیں ان کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خالی جسم میں جذب کر لیں۔ اس کے لیے دو تین قسم کی مشقیں رکھی گئی ہیں۔

اعصاب اور لاشعور کو قابو میں رکھنے کی غرض سے سانس کی مشقیں کرنا ہوتی ہیں۔ جو دراصل یوگ کا حصہ ہیں، دوسری طرف اس نورانی پیکر کی توانائی کو دائمی شکستے سے تعلق رکھتی ہے جسے انگریزی میں "سرنیپٹ" پاؤں کہتے ہیں۔ سرنیپٹ پاؤں کی بیداری کے لئے وضع ہونی کی مشق کی جاتی ہے۔

شعب ہونی کی مشق سے دو فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ توجہ ایک نقطہ پر جم جاتی ہے اور تمام قوت سمٹ کر یکجا ہو جاتی ہے دوسرے اس مشق سے "سرنیپٹ پاؤں" یعنی اعصابی لگیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے اور یہ قوت جو ہر جگہ کی ہڈیوں کی تہ میں پوشیدہ ہے رفتہ رفتہ لوہر کی طرف کھینچنے لگتی ہے اور جب اس کا لاشعوری قوتوں سے ٹکراؤ ہوتا ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند ہوتا ہوتا ہے۔

توجہ اور اس کی طاقت

ٹیلٹون کی گشتیاں صحیح رہی ہیں مختلف اطرائی سے ٹیلیگرام کے بعد وہ گہرے چلے آ رہے ہیں اور کبھی کبھی سر اٹھانے کی فرصت نہیں ہے۔

ہم لاشعور میں اپنے فرائض کے کبھی غافل نہیں رہنا جس کام میں بھی مصروف ہو رہی ہو غوریت کے ساتھ اس میں غرق ہے چنانچہ آپ جس منصوبہ کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اس کے لیے آپ خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں۔

یہ بات تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے آپ اپنا کوئی کام تسلی بخش طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی اتاری پیدا ہو جاتی ہے۔ ناک، کان اور آنکھ اور دوسرے تمام اعضاء اپنے وظائف صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ جب ذہن میں انتشار پیدا ہوتا ہے تو وہ ان کے پیغامات بخوبی بھرتی ہو جاتی ہیں کہ کتنا ناک، آنکھ کتنی سوجھتی ہے لیکن اس صورت میں دماغ کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا کہ وہ دلوہے یا خوشبو کا کچھ سنتے ہیں لیکن ذہن انہیں فورا

شمع بینی کے فوائد

شمع کی ٹوکڑ بنی کیوں کے ساتھ ہلکے چمکانے پر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں تو تھوڑے دیر تک اسی طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ رنگ بنگی گزریں پھوٹ رہی ہیں۔ شمع کی ٹوکڑ کھڑی لٹدی ہے، روشنی کا بالدار و زیادہ پھیل جاتا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالوں کا جوا کم ہوتا جا رہا ہے، اس کے بعد آپ کو اپنی سرپاٹوں میں شاموں کی تیز لپ سی محسوس ہوگی۔ سرش کچھ لگائی پیدا ہو جائیگی اور پھر اس شمع کی ٹوئیں آپ کو کئی شدید فطرتانے لگے گی۔

چند ہی ہفتوں کی شمع کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ میں ذہنی کیوں پیدا ہو چکی ہے اور آپ کی قوم میں قوت بھجائی جاتی ہے۔ تو میری یاد ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کا یہ دم یقین کا درجہ اختیار کر لے کہ وہ ظالم موزی مرض میں گرفتار ہے تو چند ہی روز میں اس کا جسم جدید ارتقا کی پیدائش اور انفرانش سے ایسی واضح تبدیلیاں پیدا کرے گا کہ وہ صحیح معنی میں اسی قسم کی تبدیلی میں مبتلا ہو جائے گا۔

بھلا دیتا ہے۔ آنکھ کوئی منظر دیکھتی ہے لیکن ذہن اس منظر کا اثر نہیں ہوتا۔ جیسا کہ ہم اپنی زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لیے بھی یہ نہایت منہ پوری ہے کہ ہم اپنے طبع پر ذہنی کیوں پیدا کریں۔

اسے آپ بولیں ہی سمجھ لیں کہ زمین تو ایک ہی ہے لیکن مختلف اوقات میں مختلف تدبیروں سے اس سے مختلف قسم کی فصلیں اگائی جاسکتی ہیں۔ آپ اس میں جس چیز کا بھی بیج بویں گے، آخر میں اسی کی فصل بھی کاٹیں گے۔

ہمارے دماغ کی حیثیت بھی بالکل زمین جیسی ہے اسی سے ہماری قوت کا ایک تناور درخت اُگ رہا ہے جس سے کئی شاخیں پھوٹی ہیں اور ہم اپنے طور پر ان کے نام رکھتے ہیں جیسے ٹیلی ویژن (انتقال افکار)، پری نیشن (مستقل مبنی) اتھلٹ کارڈنگ (خیر سال خوانی اور غیرو۔

احساس کمتری

انسان کی بنیادی کمزوری احساس کمتری ہے یہ احساس اس کی ہر ترقی کی راہ میں حائل ہوتا ہے اور ہمیشہ ہم کو سوسوں، ناخانی نشین قوابات اور غلام قیاسات کو جیم و قیاد پہلے ہے۔ صحت مند دماغ ہماری ہر طرح کی ترقی کے لیے مزوری ہے اس کے ذریعے ہم احساس کمتری میں مبتلا نہ ہو کر آسانی سے سمجھا کر ہمیشہ کے لیے اپنا غلام بنا سکتے ہیں۔

یہ احساس کمتری ہماری شخصیت کے لیے زہرِ ملامت کا دھبہ رکھتا ہے جب تک اس کی مکمل طور پر تہ تیغ نہ کی جائے گی اور اس زہر پر پے پودے کو بڑے اگھاڑ کر دور نہ

پھینکا جائے گا۔ ہماری شخصیت کے گل ہائے رنگارنگ کبھی نہیں کھل سکتے۔

ذہنی امراض میں مبتلا ہونے سے فہم و فراہ احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ جن کا علاج دواؤں کے ذریعے نامکن ہے اس کا مریض اپنی اس کمزوری سے نہایت ہانپنے کے لئے برتری کا جھوٹا دعویٰ کرنے لگتا ہے۔ شخصی غوری و خود نمائی، خود نمائی، نامرک حرامیاد انفرادیت سب برتری کے جھوٹے دعویٰ ہیں۔ جھوٹے احساسات ہیں جو عقل و منطق کے ابدی قانون کے تحت پیدا ہوتے ہیں اور اس کے دماغ میں مزور گرہیں پڑنے لگتی ہیں اور احساس برتری خود نمائی یا انفرادیت خود برتری چیز نہیں ہیں۔ لیکن ان کا غلط استعمال

بڑا مہوتا ہے۔ اگر حقیقت پسندی کی چیز سے تجار و زندہ کیا جائے تو ہم ان کے ذریعے اپنی شخصیت کی بہت کچھ اصلاح کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی قوتِ قوجہ سے کام لے کر احساس کمتری کا زہر یا آسانی توڑ سکتے ہیں۔ ترضیات کے ذریعے آپ اس تخریبی احساس کا مکمل طور پر بھارت کر سکتے ہیں۔

ذہن کی صفائی

:- عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے ایک وقت مختلف

قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں ترسم کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الینالی کی کسی حالت سے بھی تعبیر کرتے ہیں لیکن جب کوئی شخص شمع بجی کرتا ہے تو وہ کثیر الینالی سے نکل کر فامد الینالی (دون پوائنٹڈ) بن جاتا ہے ایسی حالت میں اسے

لیکن آپ قوت توجہ اور دوسری تہذیبوں سے کام لے کر خود بھی اپنے ذہن کی صفائی کر سکتے ہیں۔ ذہنی امراض کے علاج کا دوسرا اس سے بہتر طریقہ کوئی نہیں کر سکتا ہے۔

میں اس نکتہ کے لیے مواقع فراہم کئے جاتے ہیں۔
اسے نفسیات داں آزاد گوئی (FREE SPEAKING) کہتے ہیں اور اس کا مدد یوں سے صرف ایک ہی مقصد چلا رہا ہے کہ اس طرح کی آلائشوں اور روح کی غلامی کو تختہ اشعار کے تہ خانے میں سے نکال کر ظہور کی سطح تک لایا جائے تاکہ ذہن ہلکا ہو جائے۔

جن لوگوں کو یہی کمیٹر اس نکتہ کا موقع نہیں ملتا۔ جنہیں رونے، بچھٹنے پلانے اور بڑھانے سے روک دیا جاتا ہے وہ لوگ انجام کار ابل بڑھتے ہیں، پھٹ پڑتے ہیں اور ایک جولا کھنکی کی طرح یکایک جوش میں آکر اپنے منہ سے آگ اگلنے لگتے ہیں۔

دماغ کی صفائی کے بعد اس کے اندر کسی خیال کی شعاع داخل ہوتی ہے تو اس کی چمک دک اپنی حیثیت اور بساط سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دماغ روشن ہوتا

ہے اور اس میں سوچنے بھننے کی قوت بے پناہ ہوتی ہے۔ آزاد گوئی یا فری اسپیکنگ دماغ کی صفائی کا بہترین آئینہ بھی جاتی ہے۔

تحلیل نفسی کا یہ سب سے آسان، بر محل اور سوزمند طریقہ ہے آزاد گوئی اور آزاد نگاری دونوں کو آپ آزما کر دیکھیں کسی نہ کسی طرح آپ کو یقیناً خاطر خواہ نائدہ حاصل ہوگا۔

ہیں ایک معنی نقیض کا خیال قائم رکھنا ہوتا ہے یہاں تک کہ اسے دفتر دفتر یا نکل نکل خالی اندر بننے کی کوشش نہ کرنا ہوتی ہے اور ہر طرح کی خیالات کو اس کے ذہن سے بالکل معدوم ہو کر دھابا ہوتا ہے۔

اس کے بعد وہ احساس کمتری اور اسی قسم کی دوسری غلامیوں سے ذہن کی صفائی شروع کرتا ہے۔

جب توجہ سے کام لے کر ناک آؤ بنی خوابیاں جو وقتی حیثیت رکھتی ہیں معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی انتقاء کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات، حسی تجربیات، گزشتہ یادیں اور دوسرے نوآبادیوں کی طرح بے ہوشے ہیں ان نوآبادیوں میں کبھی طوفان چمکڑھٹتے ہیں کبھی بھیلیاں کوکھتی ہیں، کبھی زلزلے آتے ہیں اور کبھی مولا، حار بارش ہونے لگتی ہے۔

ہمیں اپنے ذہن کی ان نوآبادیوں کا بھی خاص طور پر خیال رکھنا ہے کہ وہاں کے حالات پر سکون رہیں۔

جب آپ زہن پر اپنا مکان بنانے لگتے ہیں تو سب سے پہلے اس کی سطح سمور کر کے ہموار کر دیتے ہیں اور پھر بنو گھر کو گھر کی زیادہ آتے ہیں۔ کسی زمین میں بھی بی بی بی بی بی کے لیے اسی طرح کی صفائی کی ضرورت ہے۔ ذہنی غلامیوں کو دور کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کی ضرورت ہوتی ہے جو تحلیل نفسی کے ذریعے آپ کے ذہن کو صاف ستھرا کر دیتے ہیں۔

جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بھڑائی جذبات (ذہنی امال) کے اخراج کا بھی کوئی ذریعہ ہونا چاہیئے۔

آزاد گوئی

۱۔ فری اسپیکنگ کا رواج ہزار ہا سال سے چلا آ رہا ہے اور بھارتی گندگیوں کی صفائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ بائبل نے "احترام" کی عمارت اسی کی بنیاد پر تیار کر ہے۔ روایت (سائیکیک ازم) ایسا آزاد گوئی بہت اہم مقام رکھتی ہے اور اسے دوسروں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ تحلیل نفسی

۲۔ تلازمہ خیال

تحلیل نفسی

۱۔ نفسیاتی امراض کا یہ اصول ہے کہ جب بیماری کا اصل سبب مریض کے علم میں آ جاتا ہے تو مریض کی شدت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جذباتی پیچیدگی اور گہری کھلی جاتی ہیں اسی وقت اگر جذبات خود تحلیل نفسی کر لی جائے تو دوسری ذہنی گندگیوں کے علاوہ احساس کمتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاسکتا ہے۔

تلازمہ خیال

۱۔ ایک خیال دوسرے خیال میں جکڑا ہوا ہے ایک یا دوسری بار سے وابستہ ہے۔ آپ کے سامنے کسی پولیس کانسٹیبل کا تذکرہ آ رہا اور یادوں کے غموض ذخیرے میں کھلی شے گئی۔ سالہا سال کی پرانی دفنائی ہوئی اور بھولی بسری باتیں شعور کی سطح پر مل بھر میں آ کر جمع ہو گئیں۔ ان میں پولیس کانسٹیبلوں کے متعلق تمام خوشگوار و ناخوشگوار واقعات ہوں گے تلخ تجربات ہوں گے اور اسی طرح کی بہت سی کھلی اھوئی ہوئی باتیں ہوں گی جنہیں شعور کے قفس نے لاشعور کے تہ خانے میں دھکیل دیا تھا۔ آزاد تلازمہ خیال نفسیاتی اصطلاح ہے جس کے معنی ہوتے ہیں پرانی یادوں اور خیالات کی یاد کا خیال آئے ہی ابھرنے چلے آنا۔ آزاد گوئی میں ان یادوں کو جگایا جاتا ہے اور تحلیل نفسی شروع ہو جاتی ہے۔

جب آپ کسی واقعے سے بے حد متاثر رہیں اور ذہن پر شدید دباؤ محسوس ہو تو کسی کمرے میں تہہ بند ہو جائیے اور جو کچھ زبان پر آئے بولتے چلے جائیے۔ شروع میں خیالات کی بھرمار ہوگی لیکن پھر ان میں آہستہ آہستہ کمی ہوتی جائے گی۔ یہاں تک کہ آپ یکے یکے ٹھک جائیں گے اور شدید طور پر کمزوری محسوس کریں گے۔

اس کے بعد آپ کو کرایک ایسا محسوس ہوگا جیسے لاشعور کی سطح سے تنگ رنگ کے خیالات کی امویں شعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے کھلے ہوئے جذبات

ہاں نہ سوچئے کہ آپ کو کیا کھانا چاہیئے اور کیا نہیں۔ اس آواز نگاری میں کچھ بوجھ، منطق، فلسفہ، عقل اور دلیل کسی کو دخل انداز نہ ہونے دیجئے۔ نہایت بے ہاں اور آنرری سے بلا شرط و پابندی جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائیں۔

ایسے موقع پر ماہر نفسیات مرلیض کو کمرے میں ایک چھوڑ کر باہر نکل آتا ہے اور مرلیض اپنے جسم کو کمرے پر ڈھونڈ لاکر کے کاندھ پر بے تکان کھٹنا شروع کر دیتا ہے۔ بے روک برا جب کہ اس کا قلم کا قند پر تیزی سے چلنے لگتا ہے وہ کاندھ پر طرح طرح کی گایاں بھی کھینچے گا اور بے ڈھنگے چلے بھی لاس پر آڑی ترچی لکرس بھی ہوں گی اور وہ بھی یادداشتیں بھی ناجانی "انا" کو تسکین دینے کے لیے بعض ڈینگیں بھی ہونگی اور اپنی برتری کے قصے بھی۔

آواز نگاری کے لیے کوئی نگاہ خدا اسل نہیں ہے۔ آپ کے دل میں جو کچھ آئے اسے کا قند پر لکھنے جائیئے اور میر جب کبھی رنٹ ٹ فرت کے وقت چٹھ کر بنیاں تحریروں کو پڑھ لیں۔ اپنے بعض جملوں پر زور کر دیا کرتے وقت آپ دیکھیں گے کہ اس کا قند پر آپ کی ایس بہت سی خواہشات بکھری پڑی ہیں جو ہنوز اتمام ہیں۔ آپ نے کبھی کسی شخص کو جان سے مار ڈالنے کی دھمکی بھی دے ڈالی ہے اور اندرونی نفرت کا اظہار ہے۔ فحش گایاں آپ کی دہلی ہوئی خواہشات اور جنسوں کی زبان ہیں۔

عزیزیکم آپ کے لاشعور کی تہہ میں جتنی بھی گندگیاں اور فساد کے مادے

ہیں یا بیزاری ہے۔ کسی کے لیے جذبات نفرت ہے، غصہ، احساس برتری، مذہبی خوش شرم، کاپن مانند علی غوت اور دہانے کی ایک چیزیں اندائی ہیں ان خیالات کو ایک مرتبہ شعور کی سطح پر اپنی مرتبی سے پہنچائیے اور یقین کیجئے کہ برائی کے ان سانچوں اور چھوڑوں کا اگر سالانہ نہیں تو اس کا کافی حصہ ضرور ختم ہو جائے گا اور آپ ایک حد تک ذہنی سکون محسوس کرنے لگیں گے۔

آواز نگاری:۔ ان خیالات کے علاوہ آزاد کوئی اور آواز نگاری میں بہت زیادہ مماثلت پائی جاتی ہے اور اسے بھی تحلیل نفسی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یعنی ایک مرلیض کو ایک ماہر نفسیات اپنے کسی خاموش کمرے میں لے جاتا ہے اور وہاں اسے ایک آرام کر سی برٹھا کر اس کے سامنے قلم اور کا قند رکھ دیتا ہے اور پھر اس کے طرح طرح کے سوالات کرتا ہے بعض سوالات مرلیض کے نازک خراج کو نہیں پہنچانے والے بھی ہوتے ہیں۔

جب ماہر نفسیات یہ دیکھتا ہے کہ اس کے کسی سوال پر مرلیض کا چہرہ غصہ ہے، تنہا اٹھتا ہے تو پھر اس سے کہتا ہے کہ اس کے سوال کے جواب میں اپنے وہی خیالات و جذبات کا اظہار کا قند پر لکھ کر کیجئے اور جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائیے یہ بات

برجوں کی معلومات پر مبنی ایک مکمل اور جامع کتاب

برجوں کا انسانیکل پیڈیا

پروفیسر منصور احمد دہلوی

قدرت نے کائنات کی ہر شے کا ایک دوسرے سے کوئی نہ کوئی تعلق ایسا قائم کیا ہے کہ روز و رات سے قائم یہ سلسلہ تعلقات روز و قیامت تک موجود رہے گا۔ چاند ستاروں کا جو تعلق بنی نوع انسان سے ہے اس کے بارے میں اللہ مالک ارض و سماں نے قرآن حکیم میں واضح طور پر فرمایا ہے۔ قرآن حکیم سے بڑھ کر کوئی اور چیز ایسی نہیں جس کی شہادت پر یقین کیا جاسکے کہ انسانوں کی زندگی اور ستاروں و سیاروں کا آپس میں ربط ہے۔ چنانچہ ہر انسان کا کسی سیارے سے تعلق ہے اور اس سیارے کا کسی برج سے واسطہ ہے۔ اس طرح بالواسطہ طور پر ہر برج کا انسان سے تعلق قائم ہے۔

شمع بک ایجنسی
نویڈ اسکوائر کراچی
نیو اردو بازار

بھی جمع ہیں وہ سب کاغذ پر ابھر آئے ہیں آپ کو بعض اوقات اس کاغذ کی کچھ تحریریں پڑھ کر ہنسی بھی آئے گی کیونکہ زبان کرسنے، گالیاں، مہل تحریریں، آڑی تریبی لکیریں اور دستخطوں کے نمونے وغیرہ سب کچھ موجود ہوں گے۔

انہی بے ربط جملوں اور مثل تحریروں میں کہیں آپ کے جذبات کا بصورت بھی چسپا بیٹھا ہوگا۔ اگر آواز نگاری یا آواز گوئی کی مشقیں اسی طرح روزانہ ہوتی رہیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک مسلسل جاری رکھا جائے تو آپ یقین کیجئے انتقال افکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے کے لیے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

جس طرح زمین میں خس و خاشاک دھڑکنے کے بعد کوئی پلودا لگانے پر وہ جلد بڑھنے لگتا ہے اور جون ہو کر اچھا پھل بھی دیتا ہے۔ اسی طرح زمین کی پوری طرح مقال کے بعد جب کسی نے خیال کا پلودا اس میں لگایا جائے گا تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و خداداد ہو جائے گا۔

شمع روزگار

کیا آپ کم سے کم لاگت میں اپنا کاروبار شروع کرنا چاہتے ہیں۔ لیجئے اس کتاب نے آپ کا یہ مسئلہ بھی حل کر دیا

اب آپ اس کتاب کی مدد سے بلاے سے بڑا کاروبار کم سے کم سرمائے سے شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کو جو بھی کام کریں گے آنے والا کل پتہ کتاب کی خوش قسمتی پر باز کرے گا۔ اور ایک دن صنعت کی دنیا میں اپنا نام نمایاں دیکھیں گے۔

آپ پر فہم ہائیں، موم چٹیاں، اجارہ مرے، کاسٹنگ، جیولری، ڈیکوریشن سامان، صابن سازی، اگر جیسی وغیرہ وغیرہ آپ جو بھی چیز بنانا چاہیں۔ یہ کتاب آپ کی مددگار جملہ ہوگی۔

موجودہ دور منگائی کا دور ہے۔ لہذا وہی عرصہ سے یہ خواہش تھی کہ کوئی ایسی کتاب تیار کی جائے جس سے کم سے کم سرمائے والے بھی فائدہ اٹھا سکیں۔ ہم اپنے مشن میں کمال تکہ کامیاب ہوئے ہیں یہ لوگ کوتاہ ہے۔ ہمیں آپ کی رائے اور مشوروں کا شدت سے انتظار رہے گا۔

قیمت 80 روپے

شکریہ

نیو اردو بازار
نویڈ اسکوائر
کراچی

شمع بک ایجنسی

برج و ستارے
اسمیت

پریشانی سے بچنے کا طریقہ

ہر انسان کی بات کو کہیں نہ کہہ دیا سے واضح ہے البتہ ان کی ایک بات ہے
 اپنے آپ کے ساتھ جملہ ذاتی، عجزیہ اور خود مگر اہل کے ساتھ ہوتا ہے
 یہ ساری معلومات کے لئے اپنے آپ کو سمجھ کر دینا اور اپنے آپ کی بات
 کے لئے بھی اس معلومات کے لئے اپنے آپ کو سمجھ کر دینا ہے

میرزا محمد علی

PAKISTAN VIRTUAL
www.pvbs.edu.pk

شیخ محمد انجلی

نیوآر دو بازار نوید اسکوائر کراچی

فون نمبر: 7773302